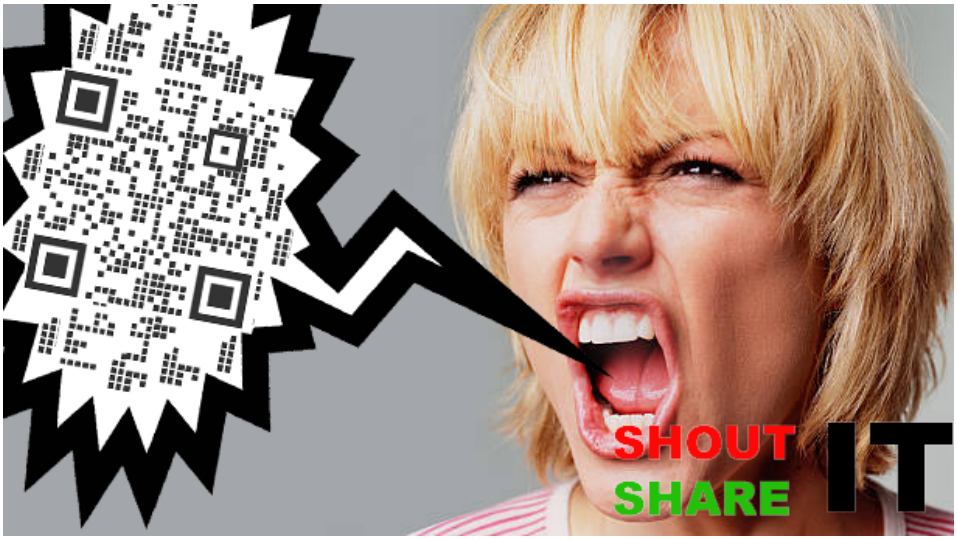
ВЫЖИВАНИЕ НА ПРИРОДЕ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

ДЕНИЗ ЛОНГ

ДЛЯ ЮНЫХ ИСКАТЕЛЕЙ ПРИКЛЮЧЕНИЙ


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Эта увлекательная книга предназначена для юных искателей приключений, которые хотят приобрести навыки выживания и твердо знать, что делать в любых, даже в самых опасных, ситуациях на природе.

В туристическом походе, на охоте, во время пешей прогулки, на пикнике или просто во время игр на природе можно заблудиться и потеряться. И случиться это может с каждым – и с детьми, и со взрослыми, и даже с опытными туристами, грибниками или охотниками. Главная цель книги – научить читателя, как остаться здоровым и продержаться до тех пор, пока его не найдут спасатели.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

- Дениз Лонг
  -
  -
  - Введение
  - Глава 1
    -
    - Что делать, если ты потерялся?
    - Помощь уже идет
  - Глава 2
    -
    - Выбор места
    - Основные правила строительства укрытия
    - Узлы
    - Естественные укрытия
    - Тенты
    - Траншейные укрытия
    - Шалаши
    - Пляжные укрытия
    - Снежные укрытия
    - Пустынные укрытия
    - Автомобили
  - Глава 3
    -
    - Как найти воду
    - Обеззараживание воды
    - Солнечные дистилляторы
  - Глава 4
    -

- Свистки и пневматические горны
- Фонарики и светящиеся палочки
- Наземные сигналы
- Сигнальные зеркала и сигнальные костры
- Бумага и авторучка
- Сотовые телефоны и рации

○ Глава 5
-
- Подготовка места для костра
- Чем поджечь и чем ускорить возгорание материалов для розжига?
- Как согреться безопасно

○ Глава 6
-
- Не бойся – будь готов!
- Медведи
- Как твой туалет привлекает медведей и других зверей
- Кабаны
- Лоси
- Волки
- Ядовитые змеи
- Другие опасные существа

○ Глава 7
-
- Комары
- Иксодовые клещи
- Клещи-краснотелки
- Муравьи, пчелы и осы
- Скорпионы
- Пауки
- Другие букашки

○ Глава 8
-
- Гипотермия (Переохлаждение)
- Обморожение
- Перегрев
- Солнечная и снежная слепота
- Какая температура воздуха?

○ Глава 9
-
- Растения, которых следует избегать
- Съедобные растения
- Съедобные животные

- Глава 10
  -
  - Выбор карты
  - Использование компаса
  - Другие способы ориентирования
  - GPS-навигаторы[19]
- Глава 11
  -
  - Безопасность прежде всего
  - Шок
  - Порезы
  - Ожоги от костра и солнечные ожоги
  - Переломы и растяжения
  - Другие медицинские проблемы
- Глава 12
  -
  - Базовый аварийный комплект
  - Аптечка первой помощи
  - Автомобильный аварийный комплект
- Об авторе

- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10
  - 11
  - 12
  - 13
  - 14
  - 15
  - 16
  - 17
  - 18
  - 19
  - 20
  - 21

Дениз Лонг
Выживание на природе
Практическое руководство для юных искателей приключений

Дизайн обложки А. Воробьева
Перевод с английского О. Дурлевич
© Simon Easton and Fox Chapel Publishing Inc, 2013
© ООО «Издательство АСТ», 2022

* * *

Ребятам моего района,
которые любят природу
так же сильно, как и я,
моим друзьям, которые
настояли на том, чтобы
я написала эту книгу,
и всем прекрасным людям
из службы поиска и спасения

Введение

Меня разбудил озноб. Все мое тело дрожало, а зубы неудержимо стучали друг о друга. Было еще темно, мы с собакой лежали, прижавшись друг к другу, в наспех построенном шалаше из коры и веток, и мы были одни в лесу. Было холодно – очень холодно. У меня не было ни спального мешка, ни одеяла, а в темном лесу температура упала до –9 градусов. Я попыталась сделать глоток воды, но она замерзла в бутылке. «Встаем», – сказала я Мокси, моей немецкой овчарке. Мы выбрались из крошечного укрытия, я начала ходить на месте в переменном темпе, чтобы согреться, а Мокси потянулась и стала искать место, чтобы пописать. Мои замерзшие ботинки казались сделанными из камня, но постепенно, когда кровь начала циркулировать в моих конечностях, я перестала дрожать и мой мозг снова начал работать. В сотый раз за эту долгую ночь я посмотрела на часы, надеясь на чудо приближения рассвета. Было всего три часа ночи, и у нас оставалось еще несколько часов до того момента, как мы увидим солнце. Я постояла на морозном ночном воздухе и с минуту прислушивалась к крику филина где-то надо мной, а потом заползла обратно в свое укрытие. Притянула Мокси к себе и накрыла нас тентом. Прижавшись лицом к ее пыльной шерсти, я пообещала: «Всего несколько часов, и мы согреемся».

Мы с Мокси не заблудились, просто в рамках наших поисково-спасательных учений я вызвалась провести ночь с ней наедине в глухом лесу. Это была вторая проверка моих навыков строительства укрытия. Каждый раз мне не разрешалось разводить огонь или пользоваться какими-либо предметами, создающими комфортные условия в лесу. А температура была намного ниже нуля. Никто не может назвать эти тренировки легкими, зато я для себя поняла, что могу выжить в зимние ночи, если они неожиданно застанут меня в лесу.

Теперь сможешь и ты. Ведь информация, приведенная в этой книге, поможет тебе выжить в любых ситуациях, в которых ты можешь оказаться, если однажды заблудишься и потеряешься в дикой местности. Тебе не обязательно знать, как охотиться на диких животных с самодельным луком, как их потрошить и готовить, как снимать и выделывать шкуры для изготовления водонепроницаемого тента. Но жизненно необходимо знать, как оставаться здоровым и продержаться до тех пор, пока тебя не найдут спасатели. Именно этому я учу и школьников, и взрослых. Ты молодой/молодая[1]и уже не младенец, – ты справишься!

Эта книга предназначена для юных искателей приключений,

которые хотят приобрести навыки выживания и твердо знать, что делать, если они когда-нибудь потеряются или окажутся в другой опасной ситуации на природе. Ты один из них? Отлично, тогда начнем! Но если в книге тебе встретятся непонятные места, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОПРОСИ ВЗРОСЛЫХ РАЗЪЯСНИТЬ ИХ.

Глава 1
Каждый может потеряться
(и что делать, если это случилось с тобой)

В туристическом походе, на охоте, во время пешей прогулки, на пикнике или просто во время игр на природе можно заблудиться и потеряться либо оказаться в другой опасной ситуации. И случиться это может с каждым – и с детьми, и со взрослыми, и даже с опытными туристами, грибниками или охотниками. Чаще всего такое происходит во время однодневных походов и коротких вылазок на природу. **ЭТУ ГЛАВУ НАДО ПРОЧЕСТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО! ОНА САМАЯ ВАЖНАЯ В КНИГЕ!** Возможно, ты захочешь пропустить ее и сразу перейти к более интересным вещам – строительству разнообразных укрытий, определению следов животных или добыванию питьевой воды при помощи солнечного дистиллятора. (Я могла бы поступить так же, если бы не понимала важность того, что здесь написано.) Конечно, эти вещи тоже важны, но ни одна из них не сравнится с тем, чему научит эта глава. Тебе следует внимательно ее прочесть и поделиться с родителями всем, что ты здесь узнал. А если что-то будет не очень понятно, попроси взрослых объяснить тебе это.

Вот самое важное, что ты должен сделать для своей безопасности. Первое. **СКАЖИ КОМУ-НИБУДЬ, КУДА СОБИРАЕШЬСЯ ИДТИ, С КЕМ ПОЙДЕШЬ И КОГДА ПРЕДПОЛАГАЕШЬ ВЕРНУТЬСЯ.** Взрослые, так же как и дети, часто забывают сделать это. Но как тебя можно найти и спасти, если никто не знает, куда ты пошел? Спасатели могут потратить часы, и даже дни, напрасно разыскивая тебя там, куда ты не ходил. Итак, запомни: чтобы помощь пришла как можно скорее, нужно, чтобы кто-нибудь знал, где ты мог потеряться.

Второе. **ОЧЕНЬ ВАЖНО НЕ ХОДИТЬ ОДНОМУ. ВОЗЬМИ С СО БОЙ ДРУГА ИЛИ ДРУЗЕЙ.** Это важно по многим причинам. Прежде всего потому, что найти группу легче, чем одиночку. Товарищи также помогут построить укрытие, добыть воду, шуметь и кричать, чтобы привлечь внимание тех, кто вас ищет. Заблудиться и потеряться с другом или целой компанией не так страшно, как в одиночку. Твоим товарищем не обязательно должен быть человек, им может быть и собака, которая составит тебе компанию и согреет, если потребуется. Когда ты находишься с одним спутником или с группой людей, никогда не уходи от

них, всегда оставайтесь вместе.

И, наконец, третье. **ВСЕГДА БЕРИ С СОБОЙ ПИТЬЕВУЮ ВОДУ, ЕДУ И АВАРИЙНЫЙ КОМПЛЕКТ.** Твой комплект может быть совсем простым – фляга или бутылка с питьевой водой, таблетки для обеззараживания воды, зажигалка, сладкий батончик, фонарик, туалетная бумага, несколько прочных пакетов для мусора (хорошей заменой послужат несколько метров прочной полиэтиленовой пленки, а еще лучше легкий синтетический тент), аптечка и свисток. Узнать о расширенном базовом аварийном комплекте ты можешь в *Главе 12*.

Если ты выполнил все эти три правила – сказал кому-нибудь, куда идешь, взял с собой друга и аварийный комплект, – знай, ты сделал самое важное для того, чтобы тебя нашли целым и невредимым. А может быть что-нибудь лучше этого? Конечно же, – вообще не теряться! Итак, что тебе поможет не заблудиться и не потеряться? Давай посмотрим, по каким причинам люди (как взрослые, так и дети) чаще всего теряются на природе.

□ **Стало слишком темно и не видно, куда идти.** Когда ты увлечен путешествием на природе, легко ошибиться в оценке расстояний и потерять счет времени. Поэтому однодневные пешие или водные походы часто длятся дольше, чем предполагалось. В глуши, особенно в горах, может быстро стемнеть – солнце внезапно исчезает за холмом, и ты понимаешь, что предстоит долгий обратный путь в темноте. Когда собираешься в дикую природу, всегда бери с собой ручной или налобный фонарик с запасными батарейками.

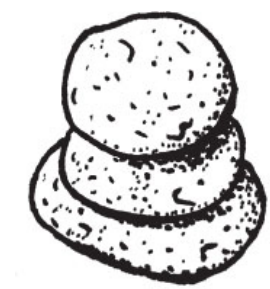
□ **Кто-то пострадал.** На природе можно подвернуть лодыжку, споткнуться и упасть во время пешего похода или заболеть точно так же, как и дома. Когда ты или кто-нибудь из твоих спутников травмирован или заболел, даже если это твоя собака, ты можешь не успеть вернуться в обжитые места до темноты. Обязательно бери с собой аптечку первой помощи и средства сигнализации, когда отправляешься на прогулку или в поход по дикой местности. Так ты будешь готов к опасностям для здоровья и тебя будет легче найти спасателям.

□ **Погода резко изменилась.** Я живу в горах, где снег может неожиданно пойти даже в середине лета. Как в горах, так и на равнине, почти непредсказуемо, могут пройти сильные ливни. Скалы и тропы станут мокрыми и скользкими. Во многих местах образуются туманы. Они ухудшают видимость, из-за чего можно сбиться с маршрута. Обычно плохую погоду лучше переждать там, где она тебя застала. Передвижение в ненастье часто более опасно. Если у тебя с собой аварийный комплект, то ты можешь сделать плащ из пакета для мусора или из полиэтиленовой

пленки или тента, а также развести огонь, чтобы согреться, пока ждешь исправления погоды.

□ **Ты решил «срезать» маршрут и сбился с пути.** Когда ты уставший идешь по извилистой тропе, которая зигзагами поднимается на крутой холм, тебе может показаться, что можно сэкономить время, поднявшись напрямую. Но как только ты покинешь тропу, найти ее снова тебе будет неожиданно сложно. Поэтому передвигайся только по тропе и избегай «коротких» путей, уводящих тебя с нее.

□ **Ты идешь по ложной тропе.** Тропинки животных могут быть похожими на тропы, проложенные людьми. Человеческую тропу можно потерять, свернув по ошибке на звериную. Как убедиться в том, что ты не сбился с пути? Один из способов – отмечать свой путь так, чтобы по нему можно было вернуться обратно. Чтобы отметить место, где ты уже был, положи на тропинку две веточки. Сложи вместе их концы с одной стороны, получится галочка, похожая на треугольный наконечник стрелы. Острие направь в сторону твоего движения. В местности, где много камней, сделай пирамидку из камней. Твой путь можешь отмечать также яркими цветными ленточками, привязав их к веткам или к камням. Лучше всего использовать маркировочную ленту.



Метки надо располагать так, чтобы во время движения ты всегда мог увидеть последнюю. Так ты будешь уверен в том, что сможешь найти их на обратном пути. Если ты отмечал свой путь лентами, то возвращаясь назад, обязательно снимай и забирай их с собой. Никому не нравится замусоренный лес.

□ **Путь проходит по каменистой местности, на которой легко сбиться с маршрута, поскольку на ней следы не видны.** Как ты можешь определить, что не свернул с маршрута, когда приходится идти по камням? Некоторые скалистые тропы отмечены кучками камней. Камень на камне означает «прямо». Маленький камень справа от большого – «направо», слева от

большого – «налево». Если такой разметки нет, то ты можешь сам сделать метки закрепленной на камнях маркировочной лентой или стрелками из веточек.

□ **Ты идешь на разведку и оказываешься в совсем незнакомом месте.** По ходу движения старайся примечать ориентиры, которые сможешь найти на обратном пути. Хорошо, если у тебя есть с собой отдельный или установленный в телефон спутниковый навигатор (обычно называется GPS-навигатором) с установленными картами этой местности. Тогда ты всегда будешь знать, где находишься. (Об ориентировании с помощью навигатора смотри *Главу 10*)

□ **Тебе нужно сойти с тропы, чтобы обойти возникшее препятствие.** Участки тропы могут быть перекрыты потоками дождевой, а весной и талой воды или тающим снегом. На тропу могут упасть большие деревья или обломки скал. При обходе таких препятствий ты можешь сбиться с пути. До начала обхода запомни, как выглядит твоя тропа, чтобы по его завершении быть уверенным, что ты вышел именно на нее. Ты же не хочешь по ошибке оказаться на звериной или другой тропе.

□ **Ты сошел с тропы, чтобы искупаться, порыбачить или разведать.** По различным поводам с тропы сходят все. Кто-то захотел поплавать, кто-то половить рыбу, кто-то полюбоваться природой или разведать новые места. Если ты сошел с тропы, то отмечай свой путь или запоминай ориентиры, чтобы вернуться тем же путем.

□ **У тебя возникло обезвоживание.** Если ты не выпиваешь достаточное количество воды при ходьбе или при других интенсивных движениях, у тебя может быстро возникнуть обезвоживание. Это означает, что твое тело потеряло слишком много воды и возникла угроза для твоего здоровья. Чаще всего это случается в жаркую или теплую погоду, но может произойти в любое время. Обезвоживание настолько ослабит тебя, что ты не сможешь самостоятельно вернуться домой. Поэтому всегда бери с собой побольше воды и не забывай пить ее.

□ **Ты ушел по своей воле.** Дети часто обижаются на родителей, брата, сестру или друзей и уходят, не обращая внимания, куда они идут.

Секрет умного путешественника в том, чтобы быть готовым к подобным случаям и знать, как себя вести, если случится что-то неожиданное.

Что делать, если ты потерялся?

Осознание того, что ты потерялся, вызывает жуткое чувство. Большинство людей вместо того, чтобы спокойно искать выход из такого положения, еще больше усиливают это чувство. Они пугаются, впадают в панику, сердятся, считают положение безвыходным, ищут виноватых. Самый главный инструмент выживания – это твой ум. Так что перестань винить себя или других и не трать драгоценное время. Оставайся спокойным. Тебя найдут, возможно, скоро. Ты ведь собирался выживать на природе. Вот и займись полезным делом, чтобы улучшить твое или ваше положение. Помни, теперь твоя главная задача – оставаться здоровым, невредимым и защищенным, пока тебя не найдут. Если ты поймал себя на том, что паникуешь и бегаешь по кругу, сделай глубокий вдох и скажи себе «СТОП»:

□ **«С» означает «стоп» – остановись, прекрати.** Если до наступления темноты остается еще много часов и ты отчетливо видишь свои следы, то просто возвращайся по ним. Если же до захода солнца осталось мало времени и ты не знаешь, как вернуться, то **стоп, – прекрати движение и оставайся на месте**. Чем больше ты будешь бродить по окрестностям, тем дольше тебя будут искать. Также **скажи панике «стоп»** – прекрати паниковать. Бояться и огорчаться – это нормально, но исправить положение можешь только ты, поэтому сохраняй спокойствие. Вспомни, ты ведь уже знаешь, как делать укрытие и беречь себя в дикой природе. Скажи себе «Все будет хорошо» столько раз, сколько потребуется для того, чтобы ты сам поверил в это. Ты выживешь!

□ **«Т» означает «теперь подумай».** После нескольких глубоких вдохов начинай спокойно думать. Кто знает, где ты находишься? Что есть около тебя такого, что может помочь?

Какие вещи, подходящие в таком положении, есть в твоих карманах и рюкзаке? Сколько часов осталось до наступления темноты? Подходит ли это место для постройки укрытия? Какая сейчас погода? Какой тип укрытия ты сможешь построить?

□ **«О» означает «осмотрись».** Осмотри местность вокруг себя. Летом и осенью – есть ли поблизости луг с высокой травой и деревья или кустарники с низкими пушистыми ветками? Луговая трава, мох и пушистые ветки – мягкая подстилка для ночлега. Зимой и весной – много ли снега? Если да, то ты сможешь вырыть в большом сугробе пещерку, чтобы укрыться в ней от ветра и холода. Прислушайся, журчит ли где-нибудь вода? Она необходима тебе для выживания. Есть ли вблизи открытое место, откуда ты сможешь подавать сигналы о помощи?

□ **«П» означает «планируй».** Реши, что будешь делать, в какой последовательности и чем заняться в первую очередь.

Безопасно ли место, где ты находишься? Если ты на горе или холме и надвигается гроза, то тебе как можно скорее нужно спуститься пониже. Не оставайся вблизи отдельно стоящих больших камней, скал и высоких деревьев – молния, скорее всего, попадет в них.

Нужно ли тебе делать укрытие от непогоды? Нужно ли развести костер для обогрева? Если да, то эти дела должны быть одними из первых в твоем плане действий. Спланируй, где будешь искать материал для укрытия и дрова для костра (дров всегда требуется больше, чем ты предполагаешь, поэтому собери их больше, чем считаешь, что тебе понадобится).

Есть ли у тебя вода? Найти источник воды – тоже важное дело, особенно в жару и когда ты забыл взять с собой достаточный запас. Однако если ты знаешь, что тебя скоро найдут, не стоит далеко отлучаться в поисках воды.

Как ты можешь помочь людям найти тебя поскорее? Подавать сигналы людям на самолете или вертолете лучше с открытого места, тогда их заметят скорее. Можно ли разжечь сигнальный костер или вокруг сухая трава, которая тут же загорится, и ты можешь оказаться в огне? Есть ли поблизости камни или толстые ветки, чтобы выложить на снегу или на земле знак в виде креста?

Помощь уже идет

Если ты потеряешься, первое, что, скорее всего, сделают твои родители или другие близкие люди, – это заявят в полицию. Полиция привлечет к поискам различные службы – спасателей, лесников, пожарных, волонтеров (добровольцев), а иногда и военных.

Все, принимающие участие в поисках, специально обучены, умеют оказывать первую медицинскую помощь и ориентироваться на местности. Для поиска могут использоваться самолеты, вертолеты, вездеходы, дроны (беспилотные летательные аппараты), лошади, собаки. Самолеты, вертолеты и дроны позволяют искать потерявшихся людей с воздуха. Вездеходы и лошади – на земле, обеспечивая более быстрое передвижение, чем пешком.

Особенно большую помощь в поиске людей оказывают собаки. Благодаря своему хорошему обонянию, они могут издалека уловить запах человека или идти по оставленному им незаметному следу. Поисковые собаки обучены четко исполнять команды, не бояться вертолетов, вездеходов и другой техники. Обычно они являются прекрасными пловцами. Поисковая собака может быть любой породы. Главное, чтобы у нее было желание работать и чтобы ей нравилось находить людей.

Один тип поисковых собак обучен свободно бегать по

местности без поводка в поисках людей. Когда такая собака находит человека, она возвращается к своему хозяину-кинологу и оповещает его об этом лаем или прыжками. Затем она проводит кинолога к найденному человеку. Другой тип поисковых собак обучен идти по следу. Такие собаки работают на длинных поводках. Обычно кинолог дает собаке понюхать какую-нибудь вещь потерявшегося человека, например свитер или другую одежду. (Каждый человек на земле обладает собственным, отличающимся от других, запахом. Собаки могут различать даже запахи близнецов.) Понюхав одежду потерявшегося человека, собака, не обращая внимания на сотни других запахов, идет по невидимому следу. Она идет, пока не найдет источник запаха – человека, которого ищут.

Большинство таких собак носят колокольчики. Колокольчики помогают кинологам следить за собаками, а потерявшимся людям узнать, что помощь близка. Услышав колокольчик, начинай кричать или свистеть, чтобы помочь поисковым группам найти тебя.

Когда спасатели, волонтеры и другие поисковики получают

вызов на поиск тебя, они хватают свое снаряжение, загружают в автомобили, вертолеты, вездеходы, навьючивают на лошадей, на собак и докладывают о готовности в поисковый штаб. Твоим родителям или другим родственникам задают множество вопросов, например, как ты выглядишь, сколько тебе лет, есть ли у тебя навыки выживания на природе. Их могут попросить принести какую-нибудь вещь с твоим запахом, чтобы поисковые собаки узнали его. Пилоты могут начать облеты местности, где ты потерялся, на самолетах и вертолетах. В темное время суток или при опасных погодных условиях поисковикам может быть запрещено продолжать поиск до тех пор, пока не рассветет или не наладится погода. Вот почему тебе нужно продержаться несколько часов, сутки, а может быть и больше. Помни, люди хотят найти тебя как можно быстрее и делают для этого все возможное.

А что, если ты не заблудился, но твой спутник, такой как сестренка или братишка, забрел от тебя куда-то во время прогулки либо похода по дикой местности? Что делать тогда? Ты очень поможешь спасателям, если как-нибудь отметишь место, где видел своего спутника в последний раз. Можешь, например, положить скрещенные палки на тропинку. А потом иди за помощью взрослых.

Многие потерявшиеся дети совершают поступки, которые могут помешать их спасению. Например, прячутся от людей, которые их ищут, потому что их родители запрещают общаться с незнакомыми людьми, либо думают, что их будут ругать за то, что они потерялись. Бывали случаи, когда в течение нескольких дней спасатели проходили всего в нескольких метрах от пропавших детей, но замерзшие и голодные дети прятались в кустах, потому что боялись того, что с ними сделают, когда найдут. Так вести себя очень опасно и совсем не умно. Поисковики и спасатели не только рискуют своей жизнью в поисках детей, но и подвергают опасности лошадей и собак. Не будь таким, как дети, которые прячутся от людей, которые хотят их спасти. Твои родители хотят, чтобы тебя нашли. Не веришь – спроси у них сам.

Глава 2
Строительство укрытия

Когда ты потерялся и разрабатываешь свой план действий, тебе пригодится **«ПРАВИЛО ТРЕХ».** Согласно этому правилу ты можешь прожить без пищи примерно три недели, без воды – три дня, а без подходящего укрытия при экстремальных погодных условиях – всего три часа (и только три минуты без воздуха). Это значит, что, когда ты заблудился и потерялся, одним из первых навыков выживания, который ты будешь применять на практике, является строительство укрытия. А поскольку обычно люди обнаруживают, что заблудились, только поздно вечером, тебе придется работать быстро, чтобы закончить свое укрытие до наступления темноты. Даже если ты не заблудился, а просто отправился в поход или на поиски приключений, действует то же правило: первым делом построй себе укрытие.

Укрытие поможет тебе согреться в холодную погоду и не перегреться в жару. Оно защитит тебя от дождя, снега, ветра и других явлений плохой погоды. Укрытие позволит тебе спать более комфортно, чем просто под открытым небом. Существует много различных типов укрытий. Какое из них тебе надо построить, зависит от погоды, материалов поблизости и инструментов, которые у тебя есть. Конечно же, перед тем как начинать строить укрытие, следует решить, где его строить.

Выбор места

Очень важно правильно выбрать место для укрытия. В холмистой местности и в холодную погоду лучше всего устроить укрытие на середине холма (а не у подножья или на вершине), на его солнечном склоне, – это будет самым теплым местом. Тепло будет и в укрытии рядом с большой скалой, которая весь день освещалась солнцем. В жару хорошо сделать укрытие у воды – вблизи реки, ручья или озера (если есть такая возможность, конечно), там температура будет на несколько градусов ниже, чем вдали от воды. Эта разница температур может спасти тебе жизнь. Однако у воды в теплое время года жди незваных гостей – комаров, мошек, слепней. Будь осторожен, в некоторых реках и ручьях уровень воды может подняться за ночь на десятки сантиметров. Чтобы обезопасить себя, выбирай место для укрытия на высоте не менее 3 метров над уровнем воды (это примерно как высота баскетбольного кольца). Иначе во время сна ты можешь оказаться в воде.

Если ты находишься в пустынной местности, то никогда не делай укрытие на дне оврагов и русел высохших рек. Это потому, что дождевая вода, выпавшая за несколько километров от этого места и устремившаяся вниз по таким углублениям, может без всякого предупреждения вызвать бурное наводнение. Я видела смытые водой огромные валуны в глубоком каньоне (овраге), который в обычное время полностью сухой. Хотя грозовой ливень прошел примерно в двух километрах от этого места.

Старайся выбирать место для укрытия поближе к тропе. Тогда спасатели или просто туристы смогут быстрее найти тебя. Но не стоит строить укрытие на самой тропе либо совсем рядом с ней. Олени, рыси, медведи и многие другие животные часто используют тропы для передвижения по ночам, особенно если эти тропы ведут к воде. Если ты не хочешь разбираться с неожиданными ночными гостями, то немного отойди от тропы и выбери безопасное место для укрытия.

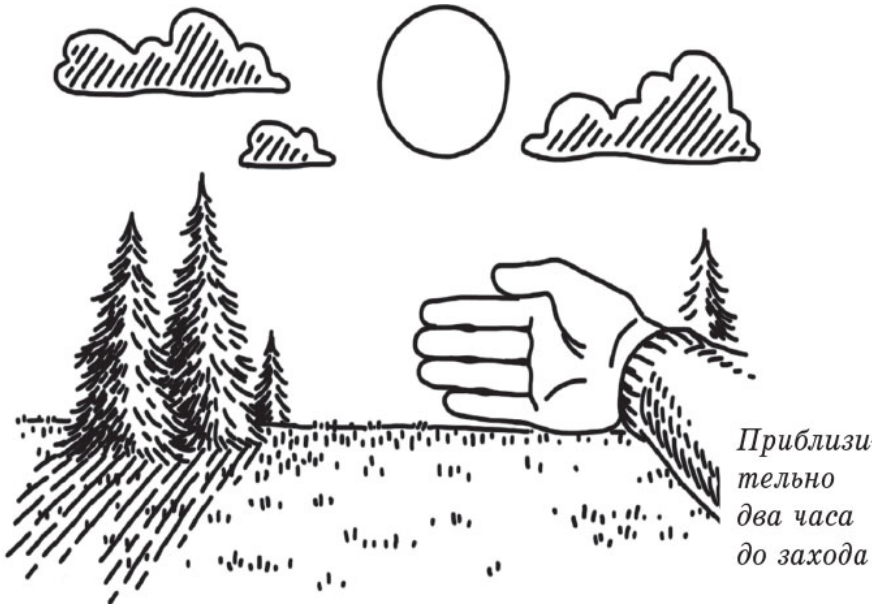
Как определить, что место безопасно? Прежде всего, оно должно быть безопасным, если подует сильный ветер, – там не должно быть больших деревьев с сухими ветками, которые могут упасть на тебя. Потом посмотри, нет ли поблизости деревьев, в которые ударяла молния (обычно у них искореженный, расколотый вдоль, обгоревший ствол или обгоревшая засохшая верхушка). Это может означать, что ты находишься в опасной в грозу зоне. (Говорят, молния не ударяет дважды в одно и то же место. Это неправда. На самом деле известны случаи, когда

молния много раз ударяла в один и тот же объект в течение одной грозы.) Запомни, ты будешь достаточно защищен от удара молнии, если будешь держаться подальше от вершин гор и холмов, высоких скал, открытых пространств и одиночно стоящих деревьев. Найди место пониже и не входи в воду во время грозы.

Вдобавок убедись в том, что выбранное тобой место не «занято» муравьями и другими кусачими созданиями. Однажды, как только я начала делать укрытие, тут же обнаружила гигантский муравейник под опавшими сосновыми иголками, как раз на том месте, где устраивала свою постель. Ногами отгреби в сторону листья, сосновые или еловые иголки и внимательно посмотри, нет ли муравейников, паутины, разных норок или еще чего-нибудь, указывающего на присутствие нежелательной компании. Не стоит устраивать укрытие вблизи больших куч камней, поскольку под ними часто живут ядовитые змеи, которые спят днем, а ночью выползают на охоту. Обычно они не удаляются далеко от своего жилища, поэтому если ты видишь подозрительную груду камней или ядовитую змею, просто отойди примерно на 100 метров. Это примерно длина футбольного поля.

И наконец, убедись в том, что поблизости есть достаточно строительного материала, из которого можно сделать укрытие. (Узнать, что тебе потребуется для строительства, ты можешь в следующем разделе этой главы.) Если в одном месте мало материалов для укрытия, найди другое. Ты же не хочешь потратить много сил и времени, перетаскивая материалы на большое расстояние, особенно если делаешь укрытие на склоне холма, где обычно жарче.

ТРЕНИРОВКА. Когда в следующий раз пойдешь на прогулку в лес или пустынную местность, внимательно осматривайся. Что можно использовать в качестве материала для укрытия?



Приблизительно два часа до захода

Как долго придется делать укрытие? Большую часть твоего времени. На сбор материалов и строительство потребуется не менее полутора часов. Обычно больше. Конечно же, тебе захочется завершить работы до захода солнца. А как узнать, когда оно зайдет? Просто используй свою ладонь, точнее кисть руки. Вытяни руку прямо перед собой, ее ладонь поверни к себе. Пальцы должны быть сомкнуты. Мизинец выровняй с горизонтом. Посчитай, сколько твоих ладоней и отдельных пальцев помещается между горизонтом и солнцем. Это позволит тебе приблизительно определить, сколько времени осталось до захода. Расстояние в одну ладонь (четыре сомкнутых пальца, без большого) соответствует часу, один палец – 15 минутам. (Этот метод годится только тогда, когда можно видеть солнце и горизонт.)

А что тебе делать, если на возведение укрытия уже не остается времени? Смотри раздел о природных укрытиях далее.

Основные правила строительства укрытия

После того, как ты выбрал место для укрытия, следующим шагом будет планирование размера твоего спального места. Обязательно сделай это до начала строительства. Нет ничего более противного, чем, потратив много сил и времени на возведение теплого укрытия, обнаружить, что ты не помещаешься в него. Твое укрытие должно быть таким, чтобы ты мог в нем лежать, едва не касаясь стенок. Больше нежелательно. Чем меньше укрытие, тем лучше оно будет удерживать тепло твоего тела, а значит, тем теплее тебе в нем будет. Маленькие укрытия также требуют меньшего времени на постройку, чем большие.

Никогда не спи на голой земле. Холодная земля заберет тепло твоего тела. Подстилка из природных материалов изолирует от земли и сохранит твое тепло. Самыми мягкими материалами для подстилки являются сухая трава и мох, но ты можешь использовать также сосновые, еловые веточки, сосновые иголки, веточки и листья лиственных деревьев, крошечные сосновые шишки. Если ты находишься в местности, где мало мягкого подстилочного материала, то прибереги его для самого верхнего слоя. Нижний слой сделай из веточек или шишек хвойных деревьев, а сверху положи имеющуюся траву, самые пушистые веточки с листьями или насыпь сосновых иголок. Чем толще постель, тем теплее тебе будет. Делай постель в два раза толще, чем тебе кажется достаточным. За ночь подстилка промнется и станет тоньше. Если надвигается дождь, выкопай вокруг укрытия канавку так, чтобы вода стекала в нее и сливалась прочь от твоей постели.

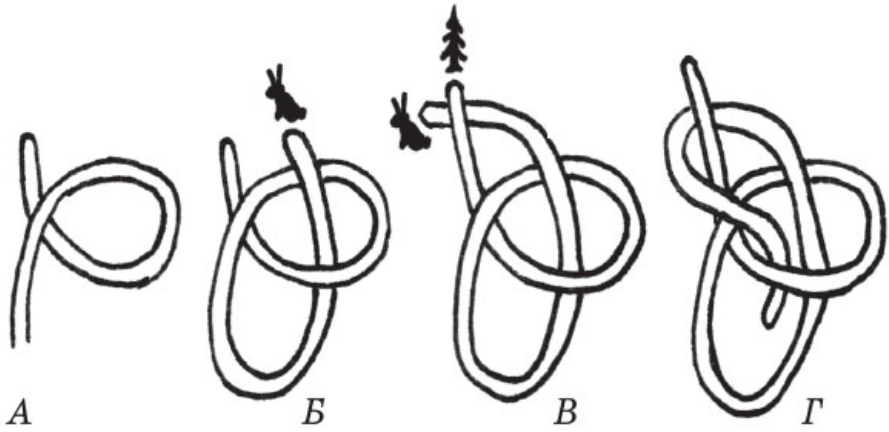
Как ты узнаешь из *Главы 12*, в твоем аварийном комплекте должно быть по крайней мере два больших прочных мешка (пакета). Они пригодятся во многих делах, особенно при строительстве укрытия. Их можно использовать для заготовки и переноски материалов, их можно наполнить листьями или сосновыми иголками и сделать матрас либо одеяло. Мешки также могут стать водонепроницаемой частью укрытия.

Узлы

Умение правильно завязывать узлы пригодится при строительстве укрытия и выполнении других необходимых работ на природе. Хотя существуют сотни типов узлов, тебе достаточно знать всего несколько из них. Основные узлы, такие как булинь, или беседочный узел, будут полезны для крепления гребня крыши укрытия (основной опоры, или коньковой опоры) к дереву либо для подвешивания продуктов питания, чтобы их не достали дикие звери. Научиться вязать такие узлы довольно просто, к тому же их легко развязывать, так что веревку можно использовать повторно. Описать словами, как вязать узлы, непросто, но это можно посмотреть на многих сайтах в Интернете.

Лучше всего увидеть, как вяжут узлы опытные люди, а потом потренироваться на собственной веревке. Научиться вязать узлы можно в кружках и секциях скалолазания или альпинизма.

□ **Булинь (беседочный узел).** Это один из основных узлов. Он используется, прежде всего, для крепления одной веревки к чему-то вроде дерева. Его легко завязывать и развязывать, за исключением случаев, когда веревка натянута под действием веса какого-нибудь предмета, например рюкзака. Чтобы завязать булинь, сделай на веревке небольшую петлю. (Часто для лучшего запоминания того, как вязать этот узел, используют воображаемые движения дикого кролика, который живет в норах.) Проведи через петлю конец веревки вверх, потом вокруг веревки и обратно в петлю вниз. Крепко потяни.

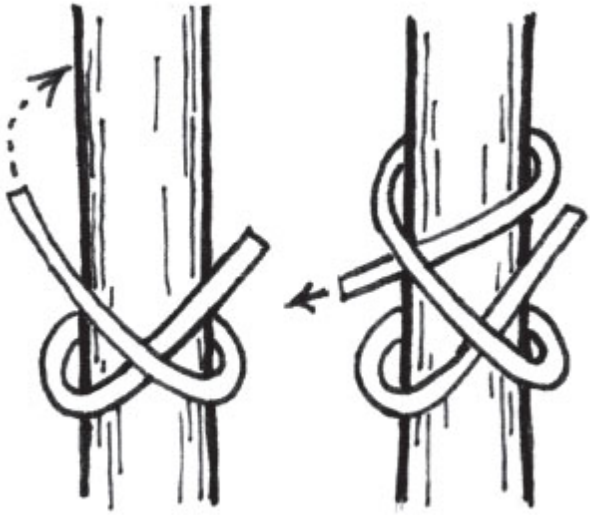


БУЛИНЬ (БЕСЕДОЧНЫЙ УЗЕЛ)

А. Сделай небольшую петлю (нору кролика)
Б. Кролик выпрыгивает из норы
В. Кролик оббегает вокруг дерева
Г. Кролик прыгает обратно в нору

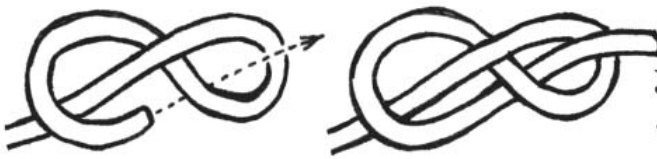
□ **Выбленочный узел**[2] **(узел «стремя»).** Таким узлом можно привязывать что-нибудь вроде тента к шесту (стойке). Он очень удобен, поскольку при завязывании ты можешь регулировать длину веревки. Это важно, когда ты хочешь получше растянуть тент, привязывая его к шесту, или когда требуется подвесить легкий пакет с продуктами. Однако это не самый крепкий узел, и его не следует использовать при больших нагрузках, таких, которые возникают, например, при подвешивании гамака между деревьями, – он может ослабнуть из-за сильного натяжения и сбросить тебя наземь. Чтобы использовать выбленочный узел, сначала к одному концу веревки привяжи булинем (или другим надежным узлом) предмет, который нужно закрепить (пакет с продуктами, тент и т. п.).

Затем свободным концом веревки сделай петлю вокруг предмета, к которому будешь крепить (кол, шест, дерево и т. п.). Следи за тем, чтобы свободный конец перекрывал веревку (проходил над той частью веревки, которая ведет к прикрепленному предмету). Сделай вторую петлю поверх первой, оборачивая свободный конец в том же направлении. Просунь конец под вторую петлю в том месте, где начал ее. Крепко потяни.



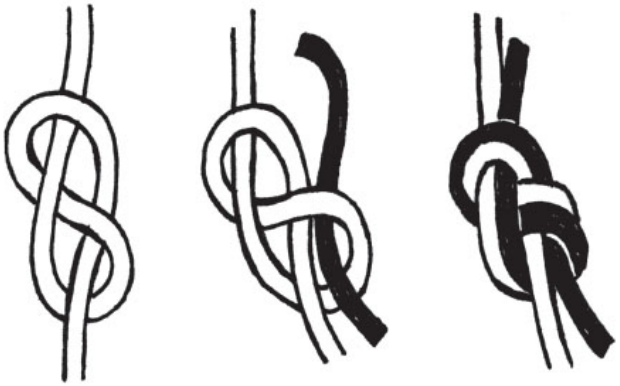
ВЫБЛЕНОЧНЫЙ УЗЕЛ

□ **«Восьмерка».** Простой узел «восьмерка» является стопорным узлом. Это значит, что он вяжется на конце веревки, не давая ей проскользнуть через какое-нибудь отверстие. Его также можно использовать и в качестве основного узла, он прочнее и надежней булиня, может удерживать большой вес. Сделай петлю на конце веревки, проведи ее свободный конец над веревкой, проткни им петлю и затяни. Если ты все сделал правильно, то узел будет похож на цифру 8.



УЗЕЛ «ВОСЬМЕРКА»

□ **Узел двойная «восьмерка».** Этот узел применяется для связывания двух веревок (не обязательно одинаковой толщины). Сначала сделай на одной веревке простой узел «восьмерка», не затягивая его. Потом проведи другую веревку по тому же пути. Начни там, где заканчивается первый узел, и веди веревку вплотную к первой.



УЗЕЛ ДВОЙНАЯ «ВОСЬМЕРКА»

Естественные укрытия

Если не успеваешь сделать укрытие до наступления темноты, то поищи готовое или почти готовое убежище естественного происхождения. В лесу, если повезет, можно найти поблизости большое дупло или полое толстое бревно. Туда можно забраться на ночлег и прикрыть вход ветками для сохранения тепла. Однако прежде чем забираться, проверь, нет ли там других постояльцев, осиных или пчелиных гнезд. Если такого убежища рядом нет (полые бревна и большие дупла встречаются редко), то можно поискать или нагрести самому большую кучу листьев либо хвои и зарыться в нее, стараясь максимально прикрыть себя. Может быть, поблизости есть углубление или подходящая яма. В них можно укрыться, положив сверху сначала толстые, а потом тонкие ветки с листьями. Под пушистой елкой обычно сухо. Из тонких веток елки можно сделать постель, а ветками потолще загородиться, чтобы было теплее.

В гористой местности бывают пещеры и навесы из скал. Там можно спрятаться от дождя и снега. Однако прежде ты должен проверить, не делишь ли ты убежище с каким-нибудь диким зверем. В юности мы с братом нашли пещеру и собирались исследовать ее. Оказалось, она принадлежала кому-то, кто оставил вокруг груды обглоданных костей животных. Нам повезло, в тот момент там никого не было, и мы, к счастью нашей мамы, успешно вернулись домой. Еще до входа в пещеру постарайся оценить ее размер – хватит ли места для тебя. Внимательно осмотрись вокруг. Нет ли рядом помета или следов зверей? Нет ли поблизости костей, не видна ли подстилка из травы, листьев или мха? Не пахнет ли мочой животного? Если да, то ищи другое укрытие. Если всего этого нет, то ты нашел отличное убежище.

> **Никогда не разводи костер в пещере или под нависающей скалой! От нагрева скальный потолок пещеры или скала навеса могут растрескаться и обрушиться. Если собираешься разводить костер (инструкции смотри в *Главе 5*) в таком лагере, то делай это снаружи, недалеко от входа в пещеру или за краем нависающей скалы.**

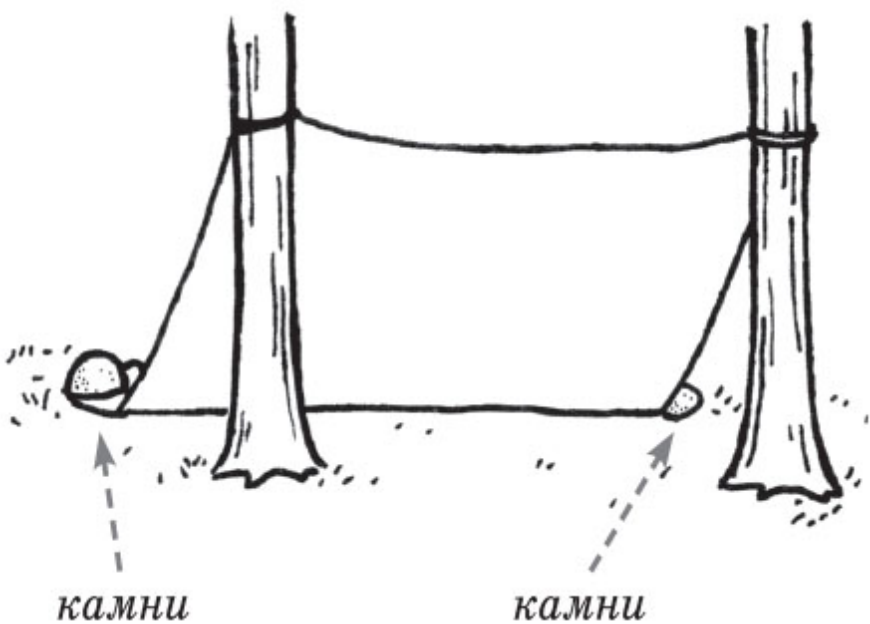
Если в поисках естественного укрытия поблизости от того места, где ты потерялся, наткнешься на заброшенную шахту – держись от нее подальше! Воздух в ней может быть насыщен

ядовитыми газами, ее конструкции, тронутые временем, опасны и неустойчивы. Перекрытия могут провалиться под твоим весом. В заброшенных шахтах любят селиться ядовитые змеи и другие опасные создания. Рядом с шахтой могут находиться взрывчатые вещества. Поэтому не вздумай использовать ее в качестве укрытия! Шахту легко отличить от пещеры природного происхождения. Обычно входы шахты обрамлены балками, в них проложены рельсы, рядом располагаются здания и валяется брошенная техника. Часто заброшенные шахты огорожены забором из колючей проволоки, чтобы люди не заходили в опасное место. Но некоторые старые шахты не имеют этих признаков работы человека, и входы в них выглядят просто как дыры в ровной земле или на склоне холма.

Тенты

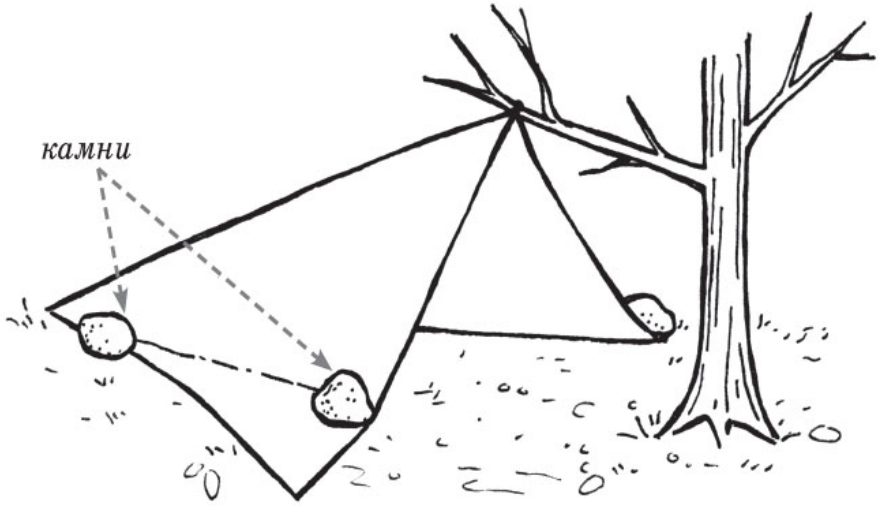
Тенты хороши для защиты от солнца и дождя в теплую и не очень ветреную погоду. Если у тебя нет с собой настоящего тента, ты можешь разрезать мешок для мусора вдоль одной из сторон и дна. Получится однослойное полотнище – небольшой тент. В зависимости от того, какие материалы доступны для растяжки тента (камни, деревья, кустарники, палки), возможны различные способы его установки.

□ **Верхние углы тента можешь закрепить веревкой на двух деревьях или двух кустах, так чтобы его верхняя кромка была натянута.** Для крепления можно использовать выбленочные узлы. Оттяни нижние углы от верхних слегка по диагонали, так чтобы была натянута и нижняя кромка твоего тента. В дождливую или в холодную погоду нижнюю кромку тента лучше оттягивать против ветра, тогда дождь и ветер не будут мешать твоему отдыху.



В жару надо, чтобы ветер продувал пространство под тентом, охлаждая тебя и сдувая комаров и мошек. Нижнюю кромку можно закрепить камнями, песком, тяжелыми ветками. Если земля достаточно мягкая, то можно забить сделанные из обломков веток колышки и привязать нижнюю кромку фабричного тента к ним,

используя специальные отверстия в тенте (люверсы). Если веревки с собой нет, то можно закрепить кромку колышками, проткнув их через люверсы.



☐ **Ты можешь сложить тент по диагонали и привязать булинем один из углов к нависающей ветке.** Остальные углы закрепи одним из способов, о которых говорилось в первом варианте установки тента.

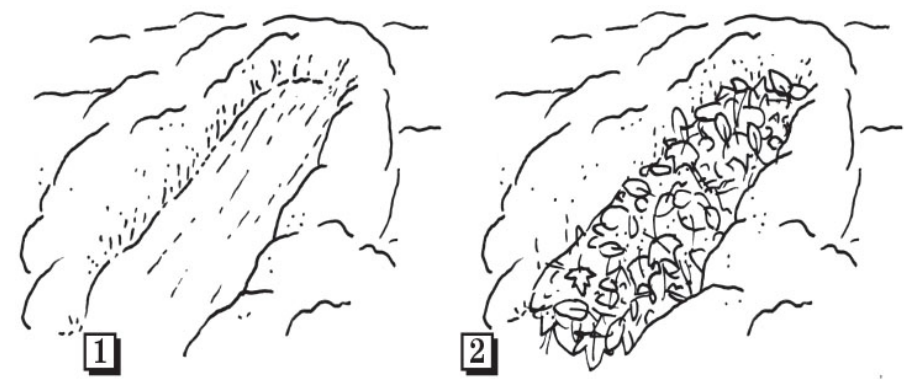
☐ **Если в твоем аварийном комплекте есть тент-труба, то укрытие можно сделать очень быстро.** Такой тент комплектуется растяжками и похож на небольшую двускатную палатку с дном. Растяжками он крепится к двум деревьям или двум кустам. Тент-труба сделан из очень легких материалов и может поместиться в твой карман. Это укрытие защитит тебя не только от солнца и дождя, но и от холода и сильного ветра. Одна поверхность тента-трубы обычно имеет теплоотражающие свойства. В холодную погоду он ставится этой поверхностью внутрь, а в жару – наружу.

Траншейные укрытия

Это простые укрытия, которые защитят тебя и от жары, и от холода, но в ливень в них может скапливаться вода. В лесу готовые ямы для такого укрытия образуются вырванными из земли корнями упавших деревьев. Для самостоятельного изготовления траншейного укрытия подходит мягкий грунт (например, песок или снег), который можно разрыть руками. Просто следуй инструкциям ниже.

☐ **1.** Выкопай углубление, отбрасывая на его края снег, песок или мягкую землю, для того чтобы оно стало глубже за счет такой насыпи. Углубление должно быть достаточно большим, чтобы ты мог комфортно лежать в нем сразу за насыпью. С одной стороны насыпи оставь проход, чтобы заползать в укрытие.

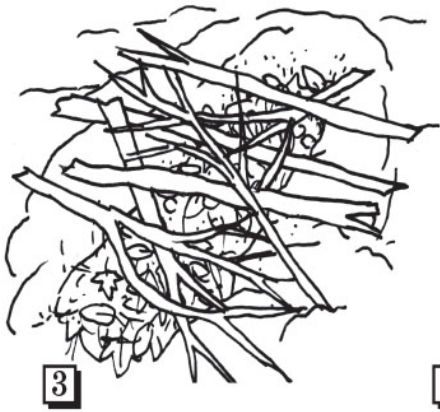
☐ **2.** Сделай постель на дне углубления. Набросай побольше сосновых, еловых или других веточек, коры, травы, мха или листьев, чтобы лежать подальше от холодного грунта. Веточки лучше укладывать слоями, вершинками в одном направлении. Каждый слой надо начинать со сдвигом, так чтобы мягкие вершинки прикрывали жесткие более толстые концы веточек предыдущего слоя. Верхний слой желательно выкладывать самыми мягкими и пушистыми веточками либо другим мягким материалом.



☐ **3.** Уложи палки и толстые ветки поперек углубления. На них настели тент, разрезанный мешок для мусора или полиэтиленовую пленку.

☐ **4.** Чтобы закрепить свою кровлю, покрой ее слоями коры, веток, листьев, сосновых иголок, плавника (выброшенных на берег древесных обломков), мха, сухих морских водорослей, снега

или чем-нибудь еще, что у тебя есть под рукой.



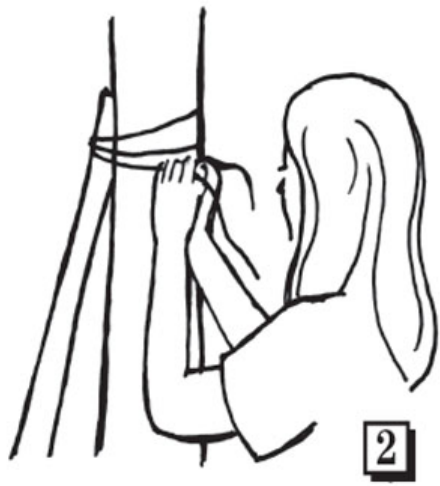
☐ **5.** Заползай в свое укрытие вперед ногами, закрой чем-нибудь вход, оставив небольшое отверстие для притока свежего воздуха.

Шалаши

Шалаш можно легко и быстро построить во многих местностях. Тебе не надо зарываться в землю и затрачивать много энергии, главное, чтобы поблизости был подходящий материал. Две девочки построили по соседству с моим домом демонстрационный шалаш за один час. При этом у них не было ни топора, ни других инструментов. Тем не менее, девочки смогли сделать теплое, защищающее от дождя укрытие, в котором можно несколько раз переночевать. Вот как можно построить такой шалаш.

□ **1.** Найди стволик засохшего дерева или длинную прямую ветку. Это будет основной опорой твоего шалаша, которая послужит гребнем (коньком, точнее, коньковой опорой) наклоненной двускатной крыши. Гребень должен быть достаточно прочным, чтобы выдержать вес крыши, а его длина должна превышать твой рост по крайней мере на метр. В то же время он должен быть не очень тяжелым, чтобы ты мог его легко поднимать и перемещать. Обломай с будущего гребня все торчащие веточки и сучки, чтобы они не порвали тент, который ты потом набросишь на гребень.

□ **2.** Найди достаточно ровное место и на нем какую-нибудь надежную опору для верхнего конца твоего гребня. Это может быть развилка толстых веток дерева или валун. Тонкий конец гребня положи на эту опору, а толстый упри в землю. Если у тебя есть веревка, шпагат или, на худой конец, шнурок, то для большей устойчивости шалаша можешь привязать булинем верхний конец гребня к дереву, большому камню либо к другому устойчивому предмету.



☐ **3.** Собери материал для подстилки и принеси его к шалашу. (Помни, ты можешь использовать мешок для мусора, но будь осторожен – мешок может порваться, и тогда нельзя будет его использовать для защиты от дождя.)

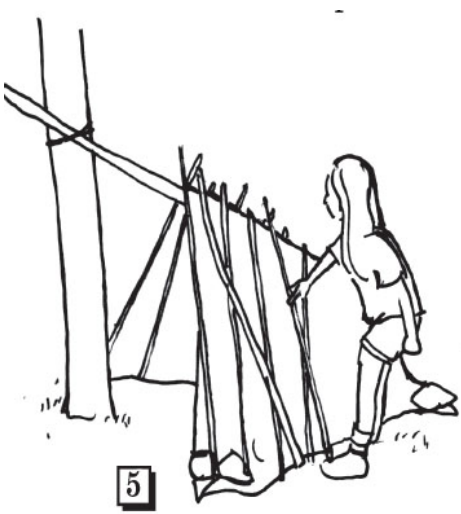
☐ **4.** Устрой постель вдоль гребня, убедившись, что ты помещаешься под ним. Если потребуется, переставь гребень.

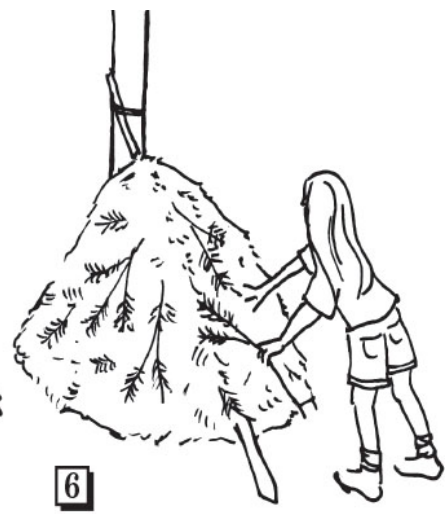
☐ **5.** Накинь на гребень тент и закрепи его нижние края камнями, ветками или другим материалом. Если у тебя нет тента или полиэтиленовой пленки, то разрежь мешки для мусора вдоль длинной и нижней сторон, раскрой и используй их вместо тента. Получившиеся полиэтиленовые листы можно соединить между

собой клейкой лентой (скотчем), чтобы получилось одно большое полотнище. После того как тент, пленку или полотнище из мешков ты накинул на гребень и закрепил нижние края, прислони к нему палки или ветки так, чтобы получился каркас, похожий на двускатную палатку.

Если твое покрытие не достает до земли, то сначала надо сделать каркас, а потом накидывать на него твою кровлю.

☐ **6.** Заполни каркас большим количеством палок, веток и крупных кусков коры, оставив вход открытым. Скрепи все это тонкими ветками, вплетая их в твое сооружение. Набей стены кусочками коры, листьями, травой, мхом или другим имеющимся под рукой материалом. Если поблизости можно наломать зеленых сосновых, еловых или веток с большими листьями, то положи их на самый верх вершинками вниз. По ним будет стекать дождевая вода, и стены шалаша не будут сильно мокнуть. Чем больше материала в стенах, чем они толще, тем теплее будет укрытие.


5


6

☐ **7.** Сделай дверь. Используй для этого свой рюкзак, пакет для мусора, наполненный листьями, хвоей, травой, мхом и т. п., кучу веток либо просто запахни тент.

ТРЕНИРОВКА. Единственный способ узнать, какое укрытие будет служить хорошо, – это построить его и проверить на практике. Сделай шалаш по инструкции, которую ты только что прочитал. Попробуй переночевать в нем, чтобы понять, насколько удобным он является. Тепло ли тебе в нем? Сухо ли там в дождь? Строить укрытия для

выживания очень увлекательно, и с каждым разом у тебя будет получаться все лучше и лучше. При этом ты поймешь, как строить и другие типы шалашей, как их лучше располагать на местности, какие материалы можно использовать и какие еще хитрости существуют в этом деле.

Пляжные укрытия

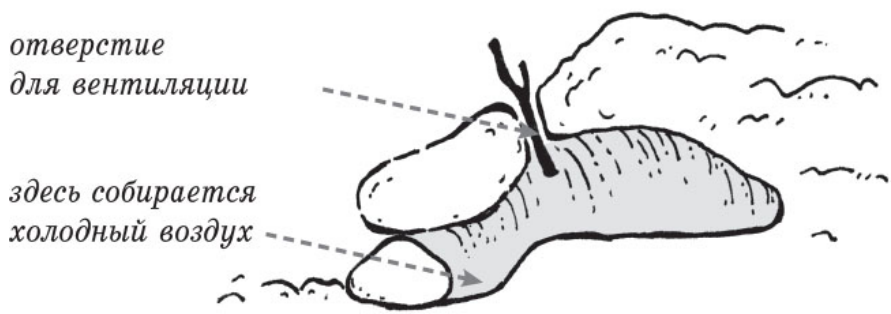
Многие дикие побережья завалены плавником и бревнами. Это прекрасный материал для постройки твоего временного дома. Не забудь, что укрытие надо делать выше линии прилива, чтобы тебя не окатило водой во время сна. На открытом пляже высшая линия прилива обычно отмечена завалами из плавника, водорослей и прочего «мусора».

Если ты потерялся на песчаном побережье (пляже), то лучшим убежищем будет траншейное укрытие (смотри ранее). Вырой такое углубление, чтобы полностью помещаться в нем лежа. Песок отбрасывай по краям ямы, оставив свободным место, где будет вход. Застели углубление травами или сухими водорослями. Сделай каркас крыши, уложив сначала толстый плавник поперек твоего будущего укрытия. Сверху набросай груду деревяшек. Ты можешь также растянуть тент, но в таком укрытии тебе будет не очень тепло ночью, и придется разводить костер (смотри далее).

Снежные укрытия

Снежные укрытия спасли много людей, в основном потерявшихся лыжников. Всего одна свеча, горящая в таком укрытии, способна поддерживать температуру около 0 градусов (по Цельсию), в то время как снаружи значительно холоднее. Снег очень хороший теплоизолятор, это значит, что он очень хорошо защищает человека от мороза. В снежном укрытии с толстой подстилкой из веток и листьев ты сможешь переждать ужасную погоду.

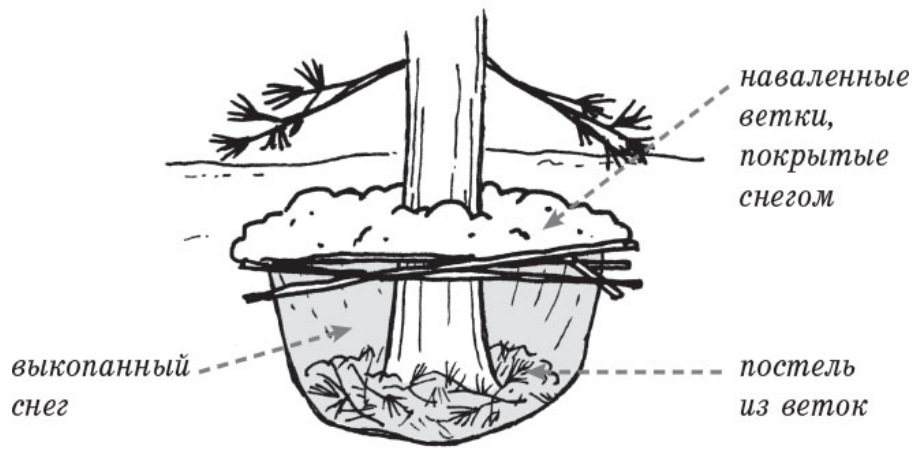
Если тебе повезет найти большой плотный сугроб, который можно рыть руками в перчатках или палкой, то ты сможешь сделать в нем небольшую пещеру. Она должна быть чуть длиннее твоего тела и такой высоты, чтобы ты мог там сидеть. Соскобли снег изнутри над твоим спальным местом до образования куполообразного потолка. Место для постели должно быть выше порога пещеры не менее чем на 15 сантиметров – чем выше, тем лучше. Это позволит холодному воздуху стекать вниз, ко входу, и он не будет охлаждать тебя.



Очень важно пробить в крыше пещеры отверстие размером с мяч для большого тенниса. Оно обеспечит вентиляцию – приток необходимого для дыхания свежего воздуха. Пробить отверстие можно длинной палкой. Не забудь держать эту палку внутри пещеры, чтобы расширять ей отверстие, если оно будет забиваться или потребуется пробить новое. **НИКОГДА НЕ ЗАКРЫВАЙСЯ ВНУТРИ СНЕЖНОГО УКРЫТИЯ ЛЮБОГО ТИПА, ЕСЛИ ОНО НЕ ИМЕЕТ ОТВЕРСТИЯ ДЛЯ ВЕНТИЛЯЦИИ!**

Конечно, не всегда и не везде можно найти такой подходящий сугроб. Я долго жила в регионе, где часто выпадал снег, но чаще всего я видела слишком легкий и пушистый либо обледенелый и твердый, как скала, снежный покров. Но

существуют и другие способы постройки снежного укрытия, например создание углубления в снегу вокруг ствола дерева. Часто встречаются ели и сосны, нижние ветки которых почти касаются земли. Под ними обычно мало снега, причем он мягкий и пригодный для рытья руками – идеально подходит для постройки **траншейного укрытия** (смотри *страницу 36*). Просто выкопай яму в снегу у дерева, сложи вычерпанный снег вокруг края ямы, оставив место для входа, и сделай крышу из палок и зеленых веток. Для того чтобы в укрытии было теплее, крышу можно полностью засыпать снегом.



Чем меньше укрытие, тем оно теплее. Это относится ко всем снежным укрытиям. Поэтому сделай такое укрытие, чтобы, когда ты сидишь в нем, крыша была чуть выше твоей головы. Не забудь настелить толстый слой зеленых сосновых или еловых веток, они изолируют тебя от холода снизу (от снега и от холодной земли).

Пустынные укрытия

Люди, передвигающиеся по пустыне в дневное время, могут пройти или проехать много километров, не встретив ни одного животного. Но это не значит, что их там нет. В местах с жарким климатом большинство существ ведут ночной образ жизни. Они активны только по ночам, а днем спят в глубоких норах, где всегда прохладно. Пустынные и степные животные, такие как суслики, полевки, степные лисы, змеи и ящерицы, знают, как выжить, когда земля такая горячая, что обжигает босые ноги.

Если ты заблудился в пустыне или в степи, то в первую очередь надо сделать укрытие, которое поможет тебе защититься от солнца и зноя. Но как только зайдет солнце, в пустыне может стать очень холодно, так что тебе также надо будет согреваться ночью. Тип пустынного убежища, которое ты можешь построить, полностью зависит от того, какие материалы есть у тебя с собой и какие есть вокруг тебя. Тент или большой мешок для мусора позволят сделать простое тентовое укрытие (смотри *страницу 34*) или траншейное укрытие в песке (смотри *страницу* 36). Если ты решил сделать траншейное укрытие, то накрой его тентом или имеющимся у тебя заменителем, закрепи края камнями или кучами песка, затем набросай побольше хвороста и тонкий слой песка, чтобы изолировать помещение от дневного зноя и ночного холода. Знай, что такое убежище может привлекать разных пустынных жителей. Когда я жила в пустынной местности, то видела, как дети делают ловушки для скорпионов. Они отрывали глубокую ямку с отвесными краями и ждали, когда скорпион упадет в нее. Каждую ночь попадались один-два скорпиона. Траншейное укрытие – это та же ловушка, но гораздо большего размера. Поэтому стоит потратить время и огородить вход в укрытие невысокой стенкой из камней, чтобы помешать непрошеным гостям легко проникнуть внутрь.

Если ты застрял или заблудился вместе с семьей в автомобиле и негде скрыться от палящего солнца, то можно вырыть траншею под машиной и переждать дневной зной там.

Автомобили

Во время путешествия на автомобиле по незнакомым диким местам семьи иногда теряются или машина застревает на бездорожье. Очень важно знать следующее – **НАДО ВСЕГДА ОСТАВАТЬСЯ У МАШИНЫ!** Конечно, если к вам подоспела помощь или появилась другая возможность спасения наверняка, либо возникла другая веская причина покинуть машину, то это правило можно не соблюдать. Автомобиль создает гораздо лучшее укрытие, чем то, которое ты можешь сделать сам. Он защитит тебя от опасных хищников, змей и насекомых. Спасателям на самолете или вертолете гораздо легче обнаружить машину, чем человека. В баке автомобиля есть моторное топливо, которое поможет развести костер, а в багажнике могут быть инструменты, запасная одежда и, возможно, одеяло. (На самом деле каждая семья должна иметь в своей машине автомобильный аварийный комплект. Смотри *Главу 12* для получения дополнительной информации о том, что он должен содержать.)

Глава 3
Поиск воды

Вспомни «правило трех», о котором рассказано в предыдущей главе. Оно гласит, что в экстремальных погодных условиях ты можешь продержаться без подходящего укрытия всего три часа, а без питьевой воды не более трех суток при любой погоде. Значит, питьевая вода – это твоя вторая жизненно важная потребность.

Чтобы оставаться здоровым, тебе нужно по крайней мере два-три литра воды в сутки. Если ты идешь, или выполняешь какую-либо физическую работу, или ты болен, или находишься вне помещения в жаркую либо в холодную погоду, то тебе понадобится гораздо больше воды. Большая пластиковая двухлитровая бутылка вмещает как раз **минимальное** количество воды, которое тебе необходимо выпить за сутки. Куда бы ты ни собирался, гулять или в поход на природе, обязательно возьми с собой побольше питьевой воды, не меньше двух литровых бутылок. Такие бутылки с водой продаются во всех продуктовых магазинах. Если ты заблудишься и потеряешься, то должен помнить: чтобы сохранить здоровье, надо каждый день обязательно выпивать по две литровые бутылки или больше воды.

Когда запас воды станет истекать, ищи другой источник питьевой воды (смотри «Как найти воду»), но помни, что нельзя забредать далеко, поскольку спасателям будет труднее тебя найти. Пить необработанную воду из большинства рек и озер небезопасно, но ты можешь очистить ее (смотри «Обеззараживание воды). Если у тебя будет источник питьевой воды, пей, пей, пей всякий раз, как захочешь.

> **Как бы ни мучила тебя жажда, не пей воду из океана, моря или из любого другого источника соленой воды. В такой воде так много соли, что твой организм станет вымывать из себя дополнительное количество воды, пытаясь смыть соль. В конечном итоге в твоем теле будет меньше воды, чем было, когда ты начал пить соленую воду.**

Твой организм сигнализирует о том, что требуется пить, сухостью во рту и липкостью губ – ты чувствуешь жажду. Также может появиться тошнота, слабость, утомляемость (быстро устаешь от даже легкой работы), головокружение и сильная

головная боль. Проверь также цвет своей мочи. Если она темно-желтая, то тебе нужно больше пить. Если у тебя мало или совсем нет воды и ты не уверен, что сможешь ее найти, – не бегай по окрестностям. Отдыхай. Лучше в тени. И по возможности прикрой чем-нибудь голову (хорошо, если есть головной убор). Ты же не хочешь, чтобы у тебя возникло обезвоживание.

Что такое обезвоживание? Это когда в твоем теле недостаточно воды, и ты теряешь больше жидкости, чем принимаешь. Даже легкое обезвоживание может вызвать утомляемость, головную боль и помутить сознание. Твой организм может обезводиться, если ты не пьешь достаточно воды, если сильно потеешь (либо от физической активности, либо от жары), или если тебя рвет, или у тебя диарея (понос). Люди часто обезвоживаются в жаркую погоду, но получить обезвоживание можно так же легко и в холодное зимнее время. Зимой обязательно пей много воды – ты не только избежишь обезвоживания, но и улучшишь кровообращение. Чем больше воды в твоем организме, тем лучше циркулирует кровь и тем теплее тебе будет.

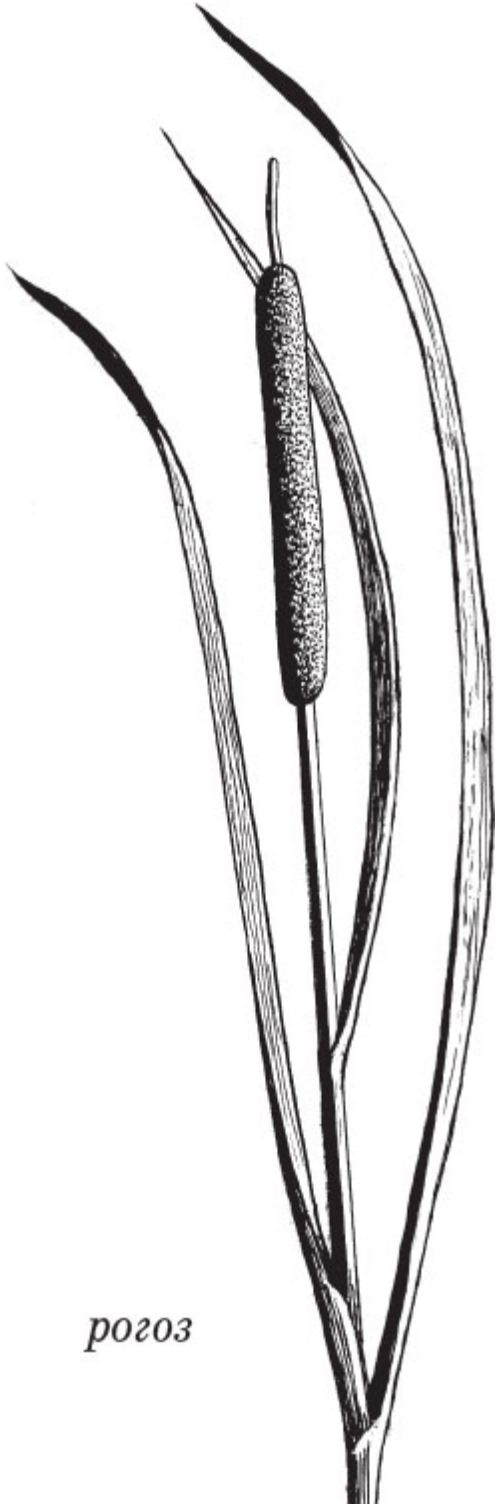
Как найти воду

Самая чистая пресная природная вода – из родников (в них она выбивается прямо из земли), из снега и из быстрых горных ручейков. Далее (по уменьшению чистоты) следуют реки, озера и пруды; затем влажные и болотистые участки.

Чем ниже расположена местность, в которой ты находишься, тем выше вероятность болезнетворного загрязнения воды. Однако чем ниже ты спускаешься, тем вероятнее сможешь найти воду. Специалисты считают, что самые вредоносные микроскопические создания в воде живут вблизи поверхности. Поэтому, когда набираешь воду в бутылку, закрой горлышко рукой, постарайся опустить ее **поглубже** и только тогда, убрав руку, наполни бутылку.

В каком пруду вода безопасней – в заросшем по краям зелеными водорослями, с плавающими в нем водяными жуками и другой живностью, или – в пруду с чистой поверхностью воды, без водорослей и жуков? Обычно в пруду с водорослями и жуками. Есть много мест, где ядовитые химические вещества попадают в воду из земли. Водоросли и живность в воде часто указывают на отсутствие ядовитых веществ.

Иногда воду можно найти под поверхностью высохшего русла реки, вероятнее всего – под нависающим берегом. Надо выкопать ямку глубиной около полуметра (примерно удвоенная длина твоей обуви). Ты можешь поискать воду у подножья скалистого холма. Там может скапливаться вода недавно выпавшего дождя. Можно также поискать сырые участки, на которые указывают плотные группы зеленых растений.



рогоз

Некоторые растения обычно растут в воде, рядом с водой или

в сырых местах. К ним относятся, например, рогоз и ива. Рогоз – это высокое травянистое растение с длинными узкими листьями. Наверху стебля рогоза находится плотное, похожее на коричневую сосиску, соцветие. Ивы – это деревья или кустарники с узкими листьями. Весной на ивах появляются пушистые соцветия – сережки, будто покрытые кошачьим мехом.

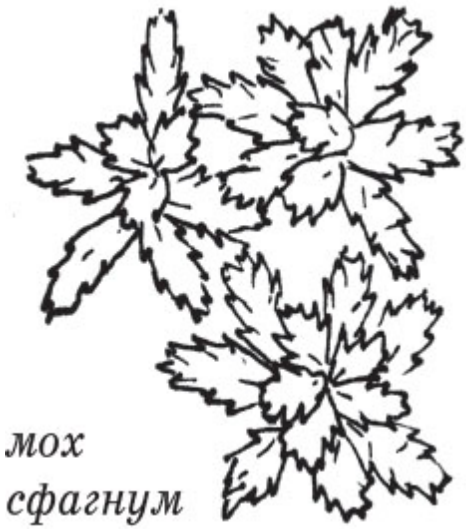
На близость к воде указывает также большое количество летающих насекомых. Например, стрекозы никогда не улетают далеко от воды. Конечно же, вода нужна всем животным. Если увидишь следы зверей вблизи твоего источника, будь особенно аккуратен при очистке и обеззараживании воды, поскольку некоторые из них могут загрязнять воду своей мочой и фекалиями.

Если ты заблудился в сыром лесу, во влажном участке леса или в заболоченной местности, то утолить жажду тебе поможет мох сфагнум. Его заросли образуют мягкие зеленые подушки или сплошные зеленые ковры на поверхности почвы. Сфагнум способен впитывать в себя очень много воды, поэтому просто выдави из него воду прямо в рот, она безопасна.

Можно также поискать воду в пнях, дуплах и листьях растений. Для питья можно использовать и дождевую воду, собранную в чистую емкость, например в чистый тент.

Зимой можно растопить снег и пить талую воду. Если ты будешь есть не растаявший снег, то ты быстро замерзнешь. Растопить снег можно в бутылке для воды, спрятанной под одежду. Но чтобы не охлаждать себя, не прижимай ее прямо к телу. В относительно теплую и солнечную погоду бутылку со снегом можно выставить на солнце. Нерастопленный снег можно есть только при крайней необходимости, если нет другой

возможности утолить жажду.



мох
сфагнум

Обеззараживание воды

В озерах и других водоемах, в реках и ручьях обычно живут микроскопические паразиты, видимые только в микроскоп, такие как криптоспоридии и лямблии. Ты не сразу почувствуешь себя заболевшим. Симптомы обычно проявляются примерно через неделю. Поэтому воду для питья из таких источников надо обязательно обеззараживать.

Однако, поскольку человек не может долго обходиться без воды, то когда тебя мучает жажда, пей, даже если ты не можешь обеззаразить воду. От обезвоживания умирают быстрее, чем от любых паразитов в воде. После того, как тебя спасут, ты всегда можешь обратиться к врачу.

Существует множество различных способов сделать воду безопасной для питья. Самый простой способ – использовать таблетки для обеззараживания воды. Они содержат йод или хлор и почти не занимают места в твоих вещах. Просто наполни свою литровую бутылку водой, брось в нее одну таблетку, встряхни, подожди от одного до четырех часов, в зависимости от типа таблетки, и вот – у тебя есть питьевая вода. Чтобы продезинфицировать горлышко бутылки, во время обеззараживания пару раз отверни колпачок и осторожно встряхни бутылку. Таблетки с йодом обеззараживают хорошо, но очищенная ими вода не очень приятна на вкус. Многие из тех, кто применяет для обеззараживания таблетки с йодом, берут с собой и витамин С (аскорбиновую кислоту) в виде порошка (порошок растворяется быстрее, чем таблетка витамина С). Для улучшения вкуса они добавляют в воду порошок после ее очистки. Собираясь на природу – на прогулку или в поход, всегда бери с собой таблетки для обеззараживания.

Можно также приобрести устройства для очистки воды со специальными фильтрами, которые очищают воду в бутылке либо позволяют пить воду через соломинку. Есть даже ультрафиолетовые лампы на батарейках, которые убивают вирусы, микробы и паразитов, – ты просто вставляешь их в бутылку с водой и включаешь. Независимо от того, какой тип очистительного устройства ты выберешь, прежде чем отправиться в дикую природу, научись им пользоваться.

Если по какой-то причине у тебя нет таблетки или очистительного устройства, ты можешь вскипятить воду, чтобы убить болезнетворные микроскопические существа в ней. Этот метод получения безопасной питьевой воды человечество использует веками. Если у тебя есть огонь, но нет котелка, в

котором можно вскипятить воду, то можешь нагреть в костре сухие камни и бросить их в емкость с водой, чтобы довести воду в ней до кипения. (*Глава 5* покажет тебе, как развести огонь.) Не используй камни, которые находились в воде или имеют отверстия, где могла скапливаться вода. При нагревании такие камни могут взорваться, – см. предупреждение далее для получения дополнительной информации. Для того чтобы положить горячие камни в воду, используй палочки в качестве клещей. Если ты положишь туда несколько раскаленных камней, вода закипит. Ты также можешь вскипятить воду в металлической кружке, поставив ее прямо на горячие угли[3]. Нагревай до тех пор, пока вода не станет бурлить крупными пузырями. Пусть так кипит примерно минуту. Затем сними кружку с углей (это можно сделать палочками, тряпкой или двумя холодными камнями), дай постоять, пока вода не остынет достаточно, чтобы можно было пить.

Если у тебя вода мутная, то сначала отфильтруй из нее грязь с помощью платка, банданы или другого предмета одежды. Можно также пропустить воду через песок, чтобы грязь задержалась в нем. Имей в виду, что оставшийся от костра остывший древесный уголь можно измельчить и использовать для фильтрации воды. Он отлично справляется с этой задачей, а также улучшает вкус воды. Некоторые люди для очищения грязной воды берут с собой на прогулку или в поход фильтры для кофе (фильтры для кофеварок). Эти фильтры можно использовать и для разжигания огня, они мало весят и не занимают много места.

> **Не забывай, что после фильтрации грязной воды необходимо ее обеззаразить кипячением или каким-либо другим способом.**

Еще один способ получить чистую воду из грязного источника – выкопать яму примерно в метре от этого источника. Вода источника просочится в твою яму, и по истечении некоторого времени станет прозрачной. Тогда ты можешь набрать воду из ямы и обеззаразить ее.

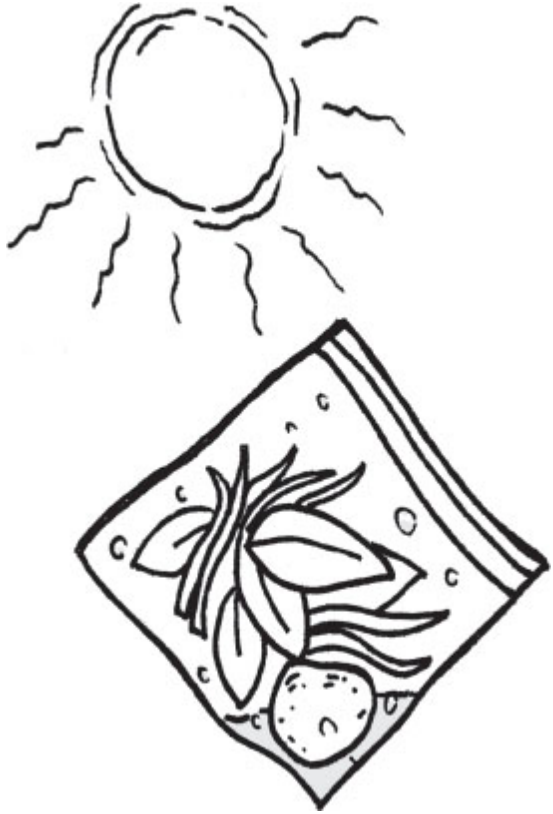
Солнечные дистилляторы

Если не найдешь воду, то можешь сделать простое устройство, которое позволит тебе извлекать воду из растений, грязи и даже из собственной мочи. Это устройство называется **солнечным дистиллятором**.

Я всегда беру с собой полиэтиленовые пакеты и зажимы-закрутки (специальные зажимы для пакетов, изготовленные из проволоки в мягкой пластиковой оболочке).

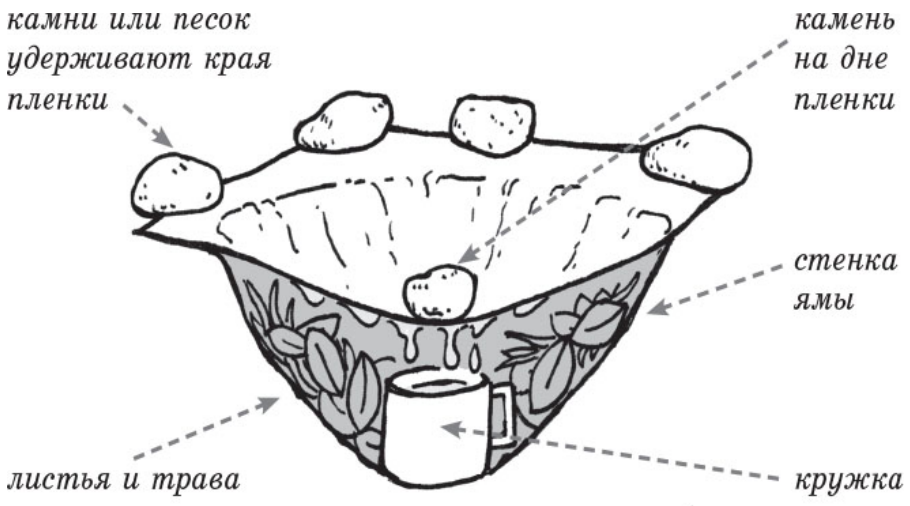
Один из самых простых солнечных дистилляторов можно сделать из небольшого прозрачного полиэтиленового пакета. Пакет надо надеть на освещенные солнцем листья какого-нибудь неядовитого растения, такого как ива или стебли травы. Горлышко пакета обвяжи вокруг стебля или ветки. (См. *Главу 9,* чтобы узнать, каких растений следует избегать.) Завязывать надо крепко, чтобы пакет не упал под весом скопившейся в нем воды. Оставь пакет на солнце, пока в нем не скопится вода.

Не оставляй слишком надолго, поскольку вода, находящаяся на солнце часами, приобретает неприятный вкус. Каждый пакет даст тебе глоток воды.



Другой тип солнечного дистиллятора можно сделать при помощи пакета для хранения или заморозки продуктов объемом около 5 литров с замком или с зажимом. Положи небольшой чистый камень в угол пакета, добавь травы, клевера или свежих листьев, чтобы пакет был заполнен примерно на три четверти.

Используй только те растения, о которых знаешь, что они не ядовиты. Зачерпни пакетом воздух и плотно закрой его. Затем положи его на солнечный склон, так чтобы тяжелый угол, в котором находится камень, был ниже остальной части пакета. (Так вода будет собираться в одном конце.) Через несколько часов на дне мешка будет вода. Слей ее в бутылку или кружку, замени использованную зелень свежей и начни процесс снова.



Если у тебя есть кусок прозрачной полиэтиленовой пленки и кружка или котелок, ты можешь сделать солнечный дистиллятор в земле. На освещенном солнечными лучами месте вырой чашеобразную яму глубиной около полуметра и шириной не больше твоего куска пленки. На дне ямы сделай углубление для установки кружки или котелка. Поставь твою емкость в это углубление. Вокруг нее, по стенкам земляной чаши, уложи листья и траву. Если листьев или травы нет, то можешь частично заполнить яму (не выше верхнего края кружки или котелка) грязной водой, собственной мочой, морской водой или влажной землей. Накрой яму полиэтиленовой пленкой, закрепи ее края камнями или песком, но не натягивай туго – в середине пленка должна провисать, не касаясь кружки. Положи небольшой камень на дно пленки прямо над кружкой. У тебя получится своеобразная воронка из пленки.

Когда солнце нагреет начинку ямы, содержащаяся в ней вода будет испаряться, собираться на нижней поверхности пленки и стекать по ней вниз. Поскольку самой низкой точкой пленки является место, над которым расположен камень, то вода будет капать прямо в кружку (если ты положил камень точно над кружкой). По моему опыту, такой земляной дистиллятор дает меньше воды, чем описанные выше дистилляторы. Он также требует больших физических усилий для создания, однако это единственный тип солнечного дистиллятора, который позволяет добывать питьевую воду, если нет свежих листьев или травы.

ТРЕНИРОВКА. Возьми три небольших (размером с бутерброд) пакета с замком (или с зажимом) для хранения или заморозки продуктов. Сорви несколько

пригоршней травы (без грязи и корней) и положи в первый пакет. Наполни второй пакет зеленью не ядовитых растений, например сосновыми иголками, листьями ивы или одуванчиками. Запечатай оба пакета. Третий пакет надень на кончик ветки куста или дерева. Плотно завяжи горловину пакета на ветке бечевкой, резинкой или зажимом-закруткой. Пусть все пакеты побудут на солнце примерно час. Видна ли влага, скопившаяся в каждом пакете? Какие растения дают больше всего воды?

Глава 4
Сигналы о помощи

После того как ты, потерявшись в дикой природе, построил или нашел укрытие и обеспечил себя водой, твоей главной задачей будет подача сигналов о помощи. Ты знаешь, что тебя уже ищут, возможно, даже слышишь спасателей или звуки летающего над тобой вертолета. Однако если ты не будешь подавать сигналы, то вполне возможно, что тебя никто не заметит. Почему? Подумай, как выглядит лесной массив, например, с борта вертолета. Представь, что ты нарисовал зеленое пятнышко на листе зеленой бумаги. Сможешь ли ты увидеть это пятнышко, если положишь лист на пол себе под ноги? А теперь представь, что весь пол закрыт зеленой бумагой. Найдешь свое пятнышко? Именно так выглядит для спасателей на вертолете зона поиска в лесном массиве.

Для привлечения внимания спасателей тебе нужно как-то выделиться. В зависимости от того, где ты находишься, какая сейчас погода и как, по твоему представлению, тебя ищут, это можно сделать различными способами.

Свистки и пневматические горны

В темноте спасатели вряд ли тебя увидят, но могут услышать. Крик о помощи – это хороший способ привлечь внимание людей, которые находятся достаточно близко. Однако ты не можешь кричать очень долго, не охрипнув и не потеряв голоса. Крик слышен не очень далеко, особенно в глухом лесу или во время бури. Поэтому надо всегда носить с собой хороший свисток. Дуть в свисток не намного тяжелее, чем дышать, и ты не потеряешь голос[4].

Существуют отличные спасательные свистки, которые в два раза громче обычных свистков и могут быть слышны даже под водой. У некоторых свистков внутри есть шарик, который создает вибрирующий звук. Если на шарик попадет вода, то он может залипнуть, и свисток не будет работать. Возьми тот, который сделан без шарика.

Многие из моих знакомых спасателей берут с собой в дикую природу пневматические горны (они могут называться также воздушными рожками, воздушными горнами, туманными горнами или пневматическими клаксонами). Эти устройства не только подают громкий звуковой сигнал, но и служат средством отпугивания медведей и других хищников. Компактный пневматический горн можно приобрести в туристических и лодочных магазинах.

Универсальный сигнал о помощи – это три громких звука, например свиста или гудка, с примерно секундной паузой между каждым звуком. (Обязательно закрывай уши, когда используешь громкий свисток или горн. Звук этих устройств настолько мощный, что может повредить твой слух.) Повторяй этот сигнал многократно с интервалом примерно одну минуту. Если нет свистка и горна, подавай этот сигнал ударами палки по стволу дерева.

Фонарики и светящиеся палочки

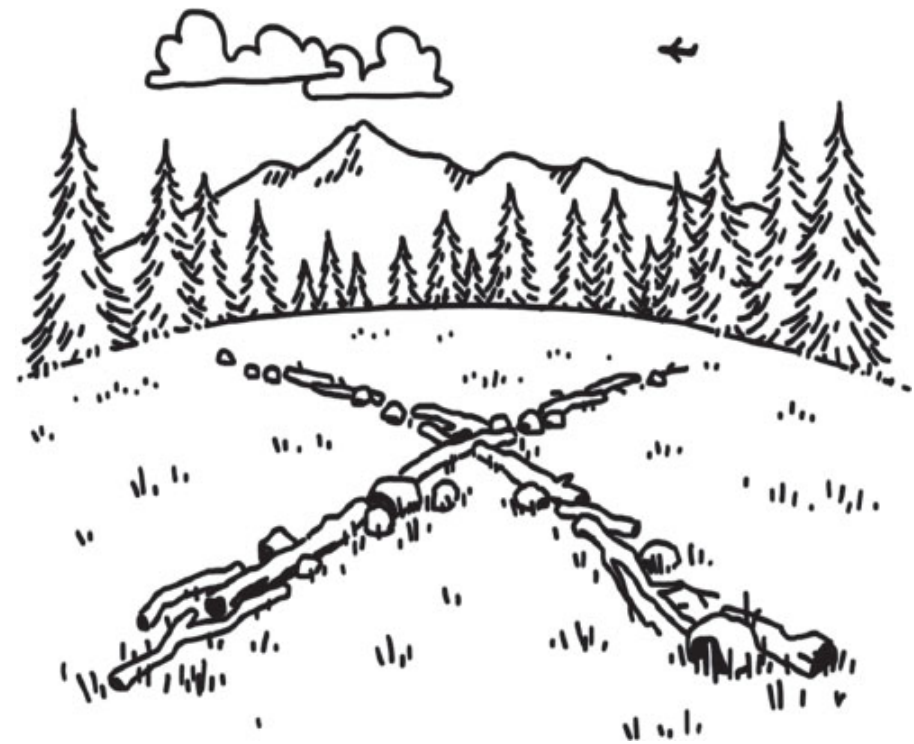
Для привлечения внимания в темноте отлично подходят различные фонарики, как ручные, так и налобные. Перемещай луч фонарика в различных направлениях. Следи за состоянием батареек, не оставляй фонарик включенным на всю ночь.

Светящиеся палочки (химические источники света) можно использовать только один раз, но они будут освещать ближайшее пространство в течение почти всей ночи. Однако их свет заметен только с небольшого расстояния, спасатели должны быть достаточно близко, чтобы заметить его. Чтобы активировать светящуюся палочку, просто сгибай ее, пока не услышишь хлопок или щелчок. Затем слегка встряхни, и она засветится.

Наземные сигналы

Чтобы подать сигнал людям на вертолете или на самолете, прежде всего надо выйти на открытое пространство, например на поляну, луг или поле. Тебя легче заметить, если носишь яркую одежду выделяющегося на окружающем фоне цвета, например оранжевого, или если у тебя есть оранжевый мешок для мусора. Помаши мешком или ляг на спину и двигай руками и ногами, чтобы казаться больше и скорее привлечь внимание.

Ты также можешь выложить на земле знак. Не обязательно писать слова «ПОМОГИТЕ» или «SOS». Достаточно сделать большой крест из веток, камней или чего-нибудь, что хорошо видно сверху. Зимой есть еще одна возможность – попробуй соскрести снег ногами, чтобы оголившаяся земля выглядела как темный крест. Делай крест большим, он должен быть виден пилоту, летящему высоко над землей. Все типы крестов должны быть по крайней мере в три раза больше длины твоего тела (твоего роста).



Для создания наземных знаков подойдут некоторые вещи из твоего аварийного комплекта (смотри *Главу 12*).

□ **Маркировочная лента.** С большой высоты хорошо видны полосы оранжевой ленты длиной примерно 2,5–3 метра, уложенные рядами близко друг к другу и образующие большой крест. Чтобы полосы не сдуло ветром, придави их камнями, комками земли или ветками. Можешь привязать большое количество полосок ленты к кусту на открытом пространстве.

□ **Фруктовое желе или мармелад.** Ярко окрашенные предметы сильно бросаются в глаза, особенно на белом снегу. Поэтому одной из лучших вещей, которые ты можешь взять в зимний поход, являются одна-две упаковки вишневого или малинового желе либо яркоокрашенного мармелада. Их можно не только есть для восполнения энергии, но и использовать в качестве сигнала спасателям. Разложи желе или мармелад на снегу в виде хорошо заметного креста.

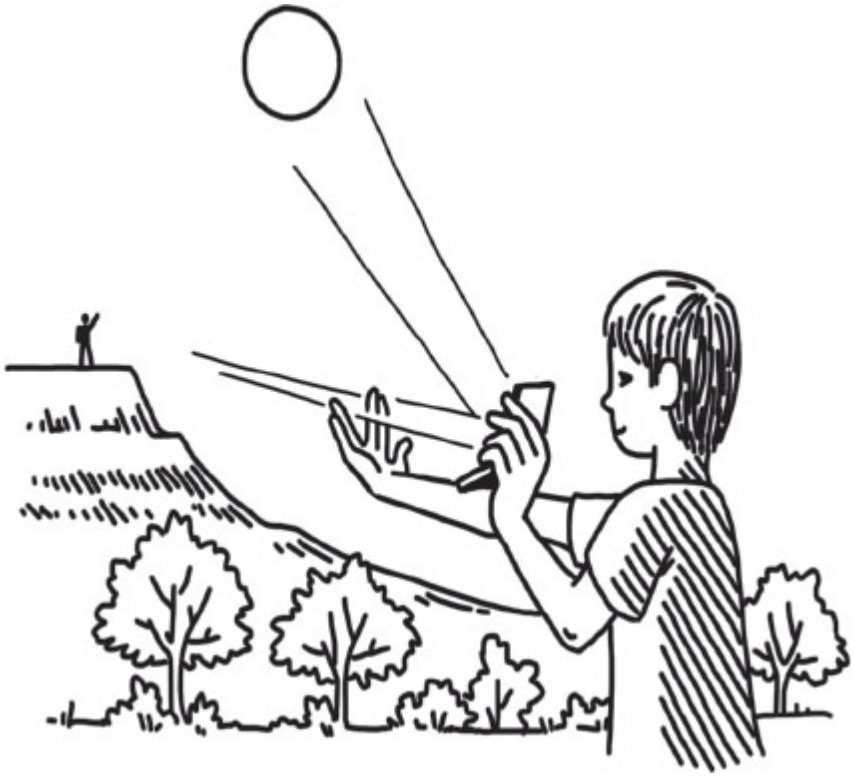
□ **Спасательное покрывало.** Такое покрывало предназначено для согрева человека в экстремальных ситуациях. Оно сделано из легкого серебристого материала, поэтому отлично подходит и для сигнализации. Расстели покрывало на земле, закрепив края. Можно привлечь внимание спасателей и другим способом – просто размахивай покрывалом.

Сигнальные зеркала и сигнальные костры

Сигнальные зеркала и сигнальные костры подходят для привлечения внимания не только пилотов вертолетов и самолетов, но и далеких пеших спасателей. Сигнальное зеркало – это просто зеркало с отверстием в середине. Его называют также *гелиографом*. Отверстие позволяет тебе смотреть через зеркало, чтобы направить сигнал (солнечный зайчик) в нужное место. Подобрав наклон зеркала, ты можешь послать солнечный зайчик на расстояние до 80 километров. Если ты поймешь, что тебя уже заметили люди на самолете или вертолете, то прекрати передавать сигналы зеркалом, чтобы не ослеплять пилотов.

Если у тебя нет сигнального зеркала, но есть компас с зеркальцем, то это вполне подходящая замена. На самом деле ты можешь использовать любой блестящий предмет, например кусочек металлической фольги или CD-диск.

Чтобы направить солнечный зайчик в определенную цель, сделай следующее. Возьми зеркало в одну руку, а другую вытяни перед собой. На вытянутой руке сделай из пальцев галочку, и помести ее в направлении, куда будешь отправлять сигнал. Это будет твоим прицелом. Наведи прицел на свою цель. Она должна быть видна внутри галочки. После этого подбери такой наклон зеркала, чтобы зайчик осветил галочку и видимую в ней цель.



Для разведения безопасного сигнального костра расчисть от горючего материала площадку шириной не менее 3 метров. Разожги костер в центре площадки. (Инструкции по разжиганию костра смотри в *Главе 5*) Когда услышишь или увидишь спасателей (на самолете, вертолете, лодке и т. п.), которые смогут увидеть твой сигнал, брось в костер немного свежих листьев, тоненьких зеленых веточек или травы. Как только ты бросишь такой сырой материал в костер, появится хорошо заметный издалека густой белый дым. Для того чтобы подать дымовой сигнал вовремя, подготовь сырой материал заранее. Костер должен быть достаточно большим, иначе при подбрасывании сырого материала он может затухнуть.

Не используй сырые бревна и толстые ветки – они могут лопнуть и обдать тебя искрами. Не бросай в костер ядовитые растения – дым от них может быть ядовитым.

Лучшие и самые безопасные места для разведения сигнального костра – скалистые и песчаные площадки у воды вдали от материалов, которые могут загореться. Избегай мест с сухой травой, хвоей и с нависающими ветками. Некоторые

потерявшиеся люди в попытках разжечь сигнальный костер поджигали большие площади леса. Многие из них серьезно пострадали от таких пожаров.

Хотя дым является отличным сигналом, разведение сигнального костра может привести к неконтролируемому распространению огня – пожару, который может погубить и тебя, и спасателей. Зеркала гораздо безопаснее и ими легче подавать сигналы.

Бумага и авторучка

При помощи блокнота и авторучки с несмываемыми чернилами (пастой) ты можешь оставлять метки спасателям на твоем маршруте. Записывай на них время и место, куда ты направляешься. Если покидаешь тропу, например, в поисках воды или убежища, то оставь записку в середине тропы, придавив ее камнями или толстыми ветками.

Сотовые телефоны и рации

Работающий сотовый телефон – это отличный способ вызова помощи, но сотовая связь есть не везде. Даже когда звонки становятся недоступны, текстовые сообщения (СМС), возможно, все еще будут доходить до адресата, поэтому обязательно пробуй писать сообщения, лучше на номер 112 (это номер экстренных оперативных служб). В наши дни большинство сотовых телефонов имеют встроенный приемник сигналов навигационных спутников (GPS-приемник). Он позволит сотовому оператору точнее определить твое местоположение в условиях, когда ты не можешь дозвониться из-за низкого уровня сотового сигнала. Поэтому рекомендуется не выключать телефон. Хорошо, если есть заряженный внешний аккумулятор, который позволит продлить «жизнь» телефона.

Многие туристы берут с собой на природу рации. Они позволяют поддерживать связь с членами группы. Если у тебя есть рация, то пробуй найти кого-нибудь, кто слышит тебя на другом конце. Говори на всех каналах и слушай ответ.

Глава 5
Разведение костра

Умение разводить костер очень важно для выживания, и пригодится во многих ситуациях. Костер в твоем лагере придаст чувство безопасности и согреет тебя. Он отпугнет диких зверей и поможет спасателям найти тебя ночью. В некоторых случаях костер спасет твою жизнь. Но он также может ухудшить твое положение – ты можешь обгореть, поджечь свое укрытие и лес.

Костру для горения требуются воздух, тепло и топливо. Кажется, все просто, но если ты когда-нибудь пробовал разжечь костер в дождливую погоду, то знаешь, насколько непростое это дело. Если ты устал, напуган и тебя окутала ночь, то задача становится еще более сложной. Ты можешь потратить целый коробок спичек, но костер так и не загорится. Что делать тогда?

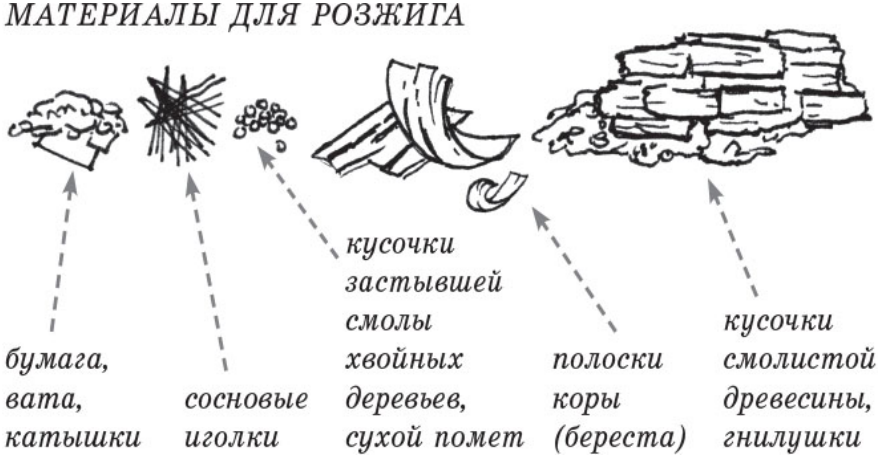
Подготовка места для костра

Чтобы облегчить себе работу, найди готовое безопасное для горения костра место, такое как каменистая или песчаная площадка. Костер не должен быть на ветру, хорошо, если он будет спрятан от ветра за скалой или большим камнем. Если разведешь огонь рядом со скалой или с большим камнем, то тепло будет отражаться от такой каменной стенки, и тебе будет теплее.

Расчисть для костра круглую площадку диаметром не менее 3 метров (примерно 2 твоих роста). Удали все, что может загореться, – сухие ветки, листья, траву, сосновые иголки, мох. Если можешь, вырой в центре углубление глубиной 5–10 сантиметров. Тут будет основание костра. Углубление сделает костер не только более безопасным, но и облегчит его разжигание при небольшом ветре. Если углубление вырыть не удастся, а рядом есть камни, то огороди будущий костер камнями по кругу. Они предотвратят распространение пламени, и долго будут сохранять тепло после того, как костер погаснет. Зимой разжечь костер прямо на снегу, конечно, не получится. Костер надо разводить на подставке из поленьев и толстых веток.

После того как ты сделал основание – подставку, углубление или кольцо из камней, следующий твой шаг – это сбор топлива для костра. Для того чтобы костер хорошо горел всю ночь, тебе понадобится больше топлива, чем ты предполагаешь. Нужны будут также кусочки материала для розжига (его называют также трутом или запалом), тоненькие веточки для растопки и основное топливо (дрова) – более толстые ветки, палки или поленья. *Запал, трут* или *розжиг* – это то, что ты поджигаешь, а *растопка*[5] – то, что быстро разжигается запалом и поджигает основное топливо. Запал должен быть полностью сухим.

Ты сэкономишь время и силы, если приготовишь заранее и включишь материал для розжига в свой аварийный комплект. Это могут быть, например, кусочки оргстекла, вощеная бумага, щепки смолистой древесины, измельченная бумага, стальная вата. Пошарь в карманах, там могут быть катышки, оставшиеся после стирки и сушки одежды. Они обычно сухие и тоже хорошо горят.



Если ты не взял с собой материалы для розжига, а погода сырая, поищи застывшие подтеки смолы на хвойных деревьях, отсохшие нижние веточки ели (они обычно достаточно сухие даже в дождливую погоду), высохшие сосновые иголки, высохший

помет лося, оленя или косули, кусочки смолистых сучков сосны или ели. Можно использовать также измельченную сосновую кору. Если у тебя есть нож или топор, то попробуй стесать верхний сырой слой высохшей ветки и настрогать стружку из сухих слоев. Стружку можно не отделять от ветки.

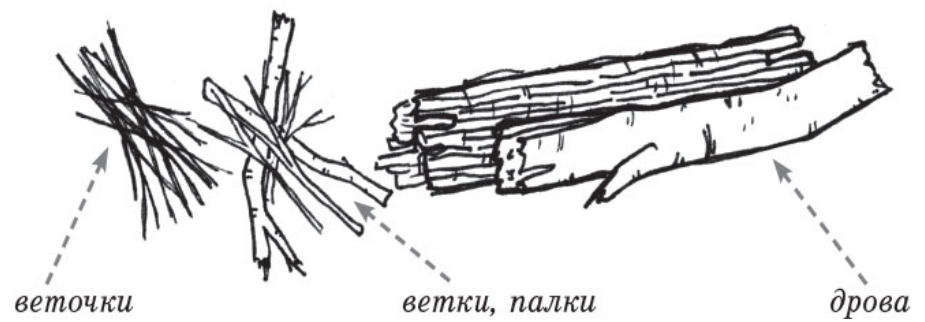
Материал для розжига можешь найти и внутри давно засохших деревьев: это гнилушки – кусочки сгнившей и высохшей древесины, а также сухая труха. Посмотри, нет ли поблизости упавших берез. Если есть, то тебе повезло. Береста (верхний слой коры березы) – один из лучших материалов для розжига. Березу ты узнаешь по белой коре.

береза

Дрова старайся искать в местах хотя бы частично

защищенных от непогоды, например под кронами больших деревьев (особенно сухо под елями). Когда костер разгорится, можно использовать и влажные дрова, но сначала уложи их вокруг костра для просушки.

Есть различные способы разжигания костра, но все они обычно начинаются с поджигания небольшого количества материала для розжига (запала). Этот материал должен быть защищен от ветра, но доступ воздуха к нему не перекрыт. Ты можешь уложить запал и растопку шалашиком либо сделать из них комок и прислонить его к сухому полену или бревну. Как только на материале для розжига появится пламя, тихонько подуй на него, чтобы увеличить приток свежего воздуха[6], и начинай аккуратно подкладывать тоненькие сухие веточки растопки.



Добавляй растопку понемногу – по одной или по две веточки, пока костер не разгорится хорошо. После этого начинай подбрасывать ветки потолще, а позже и поленья[7].

Чем поджечь и чем ускорить возгорание материалов для розжига?

Материал для розжига надо чем-то поджечь. Многие книги по выживанию содержат большое количество страниц с описаниями различных способов поджигания с помощью кремня или трения деревяшек друг о друга. Из кремня можно выбивать искры, которые подожгут измельченный трут, трение деревяшек нагревает древесину, и она, в принципе, может загореться. Читать о таких способах поджигания, конечно, интересно и увлекательно, но они совсем не практичны. Когда ты испуган, промок, замерз и одинок в лесу, тебе нужен быстрый и надежный способ поджигания костра.

Во многих магазинах туристических, охотничьих, рыболовных товаров, хозяйственных товаров и товаров для дачи продаются прекрасные средства для розжига костра, которые очень помогут тебе в этом деле. Спички длительного горения (их часто называют охотничьими спичками) зажигаются даже в мокрую погоду и не боятся влаги. Чтобы зажечь такую спичку, обычно нужно потереть ее о бумажную терку, которая нанесена на боковину коробка со спичками. Если такая терка намокнет, то ты не сможешь зажечь спичку. Во избежание намокания терки носи спички в водонепроницаемом контейнере. Одноразовые зажигалки стоят недорого, но зажигаются, даже намокнув. Тебе нужно только протереть зажигалку насухо. Куда бы ты ни направлялся, просто на прогулку или в поход на природу, обязательно бери с собой зажигалку и спички длительного горения.

В солнечную погоду материал для розжига можно поджечь увеличительным стеклом (лупой) или линзами очков с положительными диоптриями (увеличивающими). Такие очки носят люди, страдающие дальнозоркостью. Очки для близоруких не подойдут для поджигания, они не концентрируют, а рассеивают свет. Поджечь горючий материал может все, что концентрирует солнечный свет, – это может быть как предмет с блестящей поверхностью (например, вогнутое зеркало), так и прозрачный, преломляющий солнечный свет предмет (например, выпуклая линза). Известны случаи, когда оставленная на деревянном подоконнике стеклянная посуда, такая как графин или стакан, приводила к пожару.

ТРЕНИРОВКА. Сможешь ли ты добыть огонь при помощи мощной (сильно увеличивающей) лупы?

Такая лупа собирает солнечный свет в маленький кружок (изображение солнца), расположенный совсем близко от себя. Наведи этот кружок на сухой материал для розжига и держи лупу неподвижно. Будь терпелив, процесс займет несколько минут. А как насчет пустой алюминиевой банки для газированных напитков и кусочка шоколада? Разотри шоколад по донышку банки, сначала руками, а потом тряпкой. После длительного натирания донышко станет блестящим, хорошо отражающим свет. Его вогнутая поверхность будет концентрировать солнечный свет и нагревать предметы. Держи банку так, чтобы сконцентрированный донышком солнечный свет попадал на сухой материал для розжига, и дождись, пока он не задымит и не загорится.

В дополнение к зажигалке и спичкам тебе надо носить с собой что-нибудь такое, что можно добавить к материалу для розжига, чтобы ускорить возгорание. Некоторые ускорители возгорания можно сделать дома самому, другие продаются в магазинах.

□ **Чипсы.** Если держать пламя спички или зажигалки под ломтиком кукурузных или картофельных чипсов, то он через несколько секунд вспыхнет. Светлые чипсы, которые не содержат много приправ и добавок, загораются лучше.

□ **Туалетная бумага и парафин.** Облей отдельный квадратик туалетной бумаги расплавленным парафином горящей свечи. Загорается мгновенно и горит долго. Комок катышков с одежды, облитый расплавленным парафином, – также хороший ускоритель возгорания.

□ **Ватные диски и вазелин.** Окуни ватный диск в вазелин. Он тоже загорится мгновенно и будет хорошо гореть достаточно долго, чтобы поджечь твой материал для розжига.

□ **Гель для розжига.** Продается в тубах и в пластиковых бутылках, выдавливается прямо на дрова и поджигается. Загорается быстро.

□ **Сухое горючее.** Продаются различные типы сухого горючего в виде больших таблеток, которые хорошо горят и дают так много тепла, что на их пламени можно готовить пищу.

□ **Магниевое огниво.** Магниевое огниво представляет собой магниевый брусок, одна из боковых сторон которого твердая (покрыта специальным составом, или в нее вставлен стержень из

специального сплава – кресальный стержень). Эта сторона играет роль кремня и предназначена для высекания искр. При помощи ножа ты можешь соскоблить с мягкой стороны бруска небольшую кучку магниевой стружки на материал для розжига. Затем высеки искры из твердой стороны ударами ножа так, чтобы они попали на магниевую стружку и подожгли ее (ее также можно поджечь другими способами – спичками, зажигалкой, полоской горящей бумаги и т. п.). Магний возгорается, даже когда он сырой. Когда ты поджигаешь материал для розжига искрами, его лучше измельчить – тогда он разгорится быстрее.

Если ты не взял с собой что-нибудь, специально предназначенное для ускорения розжига, то может быть у тебя в карманах или в рюкзаке найдется замена. Есть ли катышки в карманах? Может, найдутся салфетки, обертки от сладких батончиков или конфет? В крайнем случае, можешь оторвать уголок у карты.

Я обычно беру с собой на природу магниевое огниво (а также зажигалку и свечу). Для соскабливания частичек магния идеально подходят обратная (тупая) сторона лезвия ножа и обратная сторона пилки многофункционального ножа (соскабливай только в направлении от себя). Шероховатые поверхности пилок отлично подходят для высекания искр из кремня (твердой стороны) огнива. Чиркай по кремню и направляй искры на кучку соскобленных частичек магния. Это эффективный способ поджигания, но чтобы им овладеть, надо потренироваться. Для высекания искр ты можешь использовать и кресальные стержни, которые продаются отдельно от магниевых брусков, иногда в комплекте с зубчатой стальной пластиной для чирканья по стержню.

1

Соскреби магниевую стружку на твой материал для розжига.

2

Чиркай ножом по твердой стороне огнива, чтобы высечь искры.

3

У тебя есть огонь!

ТРЕНИРОВКА. Под присмотром взрослых потренируйся разводить костер в небольшом углублении. Используй магниевое огниво и нож, либо нож, магниевый брусок и отдельный кресальный стержень. Чтобы научиться правильно выполнять эту работу, требуется многократное

повторение такой тренировки.

Как согреться безопасно

Чтобы тебе было тепло ночью, положи сбоку от костра камни, когда они нагреются, их можно положить в твое укрытие или под одежду. Помни, что они горячие, не обожгись! Подожди примерно час, пока они остынут, и только после этого можешь брать их руками. Возможно, тебе придется надеть на руки носки вместо рукавиц.

> **Никогда не клади камни прямо в костер или совсем близко к пламени, если эти камни ранее были в воде либо имеют полости и трещинки, в которые могла попасть вода. (Например, куски лавы пронизаны накапливающими воду трещинками и дырочками.) Любая небольшая полость с водой может привести к взрыву камня при нагревании.**

Будь осторожен, когда собираешь камни! Я много раз находила под камнями змей и других опасных созданий. Поэтому для безопасности я сначала переворачиваю камень палкой.

Если у тебя есть время и возможности, и ты знаешь, что придется ночевать вдали от комфорта, то разведи большой костер в траншее размером с твое тело. После того, как угли станут темными, засыпь их песком или землей слоем толщиной около 10 сантиметров. Поверх этой засыпки уложи свежие ветки, и у тебя получится теплая кровать. Подогрев ложа можно организовать и другим способом – разведи костер на большом плоском камне. Когда костер догорит, смахни с камня угли. Он будет греть тебя долго.

Когда будешь покидать свой лагерь, **ПОГАСИ КОСТЕР**. Если поблизости есть вода, залей его водой. Лить воду надо, пока не прекратится шипение и не перестанут подниматься струйки пара. Если воды в достаточном количестве нет, засыпь костер толстым слоем песка или земли (но не торфа). Перед самым уходом убедитесь, что огонь полностью потушен. Многие лесные и полевые пожары произошли из-за костров, которые вроде должны были бы погаснуть, но вместо этого долго тлели. Ветер сдувал с них землю или песок и разметывал тлеющие угли.

Глава 6
Как обезопасить себя от нападения диких животных

Однажды морозным утром, еще не полностью восстановившись от воспаления легких, я пришла на тренировку поисковых собак. Мне пришлось быть объектом поиска для других собак, поскольку работать со своей собакой не позволяло плохое самочувствие. Я свернулась калачиком на туристическом коврике, завернулась в одеяла и в два слоя маскировочных тентов. Мне стало так тепло и уютно, что я заснула. А проснулась только тогда, когда услышала, что одна из поисковых собак нашла меня и кружит вокруг меня на расстоянии примерно двух метров. Я ожидала, что холодный нос собаки вот-вот протиснется под мою многослойную «обертку», но… собака обошла меня два раза и ушла.

Наконец, меня нашли все собаки. Я собрала свои вещи и направились обратно на базу. В двух метрах от места, где я лежала, видны были отпечатки лап пумы[8]. На оттаявшей грязи следы были такими четкими, что видна была структура каждой подушечки лап.

Только тогда я поняла, что кружила вокруг меня не поисковая собака, а пума. Вероятно, она обнюхивала пахнущую человеком гору одеял и тентов. Это была не первая и не последняя моя встреча с пумой, но она оказалась самой запоминающейся. Она до сих пор смешит меня, но это странное чувство юмора.

Не бойся – будь готов!

Если ты заблудился ночью в дикой местности и похож на большинство детей, то для тебя самым страшным будет мысль о том, что где-то рядом находятся огромные голодные хищники, ядовитые змеи и другие опасные животные. Нападут ли они на тебя? Опасно ли ложиться спать в твоем убежище? Что делать, если ты увидишь, например, медведя? Насколько велика опасность?

Расслабься. Не бойся. У зверей свои заботы, и они нападают на людей очень редко. Животные, которых ты обычно можешь услышать за пределами твоего убежища ночью, не опасны. Этот шуршащий звук, вероятно, издает ежик, бурундук или мышь. Даже если звук исходит от чего-то более опасного, тебе нужно сделать глубокий вдох и помнить следующее: тысячи людей видят опасных животных каждый год, но не подвергаются их нападению.

Если ты часто бываешь на природе, то обычно проходишь мимо нескольких опасных животных, сам того не подозревая. Почти все мои знакомые по походам, кемпингам, рыбалке и охоте встречались с ядовитыми змеями и другими дикими животными. Ни один из них не пострадал от нападения. Почему? Потому что мы не делаем того, что может подвергнуть нас опасности. Мы знаем, что делать, когда сталкиваемся с диким животным, и мы готовы к чрезвычайным ситуациям.

Теперь и ты тоже можешь быть готовым. Говорят, знание – сила. Если ты знаешь, какие животные тут водятся, какие из них могут быть опасны и что делать, если столкнешься с ними, ты будешь сильнее. Так что наслаждайся природой без страха.

В последующих разделах этой главы будет показано, что делать при встрече с определенным животным – медведем, ядовитой змеей и т. п. Но сначала вот несколько общих правил поведения с любым животным, которого можно встретить в дикой природе.

□ **Оставь диких животных в покое.** Самое важное правило, которое следует помнить, – не ограничивай их возможность перемещения, оставь им свободное пространство. Большинство животных, даже самые опасные, просто хотят убежать от тебя. Позволь им сделать это, не мешай им, оставь им выход. Многие люди считают нормальным толпиться вокруг дикого животного, чтобы сфотографировать его или рассмотреть поближе. Так же как и тебе, животным не нравится, когда незнакомцы тычут им в

глаза фотоаппаратами. Не загоняй в угол дикое животное, если ты не готов к бою с ним. Многие люди удивляются, когда их кусают милые маленькие белки или преследуют олени. Даже если животное кажется совершенно безобидным, ты должен держаться подальше от него. Некоторые животные, как мелкие, так и крупные, являются переносчиками болезней, которые могут передаваться людям.

☐ **Не ходи в одиночку.** Дикие животные не нападают на группы людей. Безопаснее всего ходить в поход с несколькими людьми. Чем больше, тем лучше. И держитесь вместе. Вероятность того, что какое-нибудь крупное животное побеспокоит группу людей, практически равна нулю. Если не получается идти с группой, иди хотя бы с одним другом.

☐ **Возьми с собой какое-нибудь защитное средство.** Если ты собираешься в путешествие с родителями по местам, где водятся медведи, пусть родители купят каждому баллончик с перцовым спреем против медведей. Все должны носить свой баллончик с собой. Такой спрей содержит действующее вещество из жгучего перца и специально разработан для отпугивания опасных крупных животных. Знай, любой тип перцового спрея – это оружие, а не игрушка, использовать его против людей нельзя – это преступление. Можно использовать и другие защитные средства. Я иногда беру в поход крепкую длинную палку. Животные, в частности медведи, обычно боятся человека с чем-то похожим на оружие. Палки также хороши для проверки наличия змей в высокой траве и помогают ходить по неровной земле. Ты можешь носить с собой также небольшой, но очень громкий пневматический горн. Его звук отпугивает медведей и других животных.

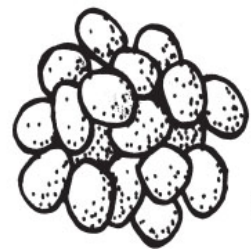
☐ **Используй свой природный инстинкт.** Всякий раз, когда за мной наблюдала или следовала пума[9], а я ее даже не видела, ее присутствие заставляло меня чувствовать себя неуютно. Другие люди сообщали, что испытывали такое же жуткое чувство задолго до того, как поняли, что рядом находится пума. Обращай внимание на свои ощущения. А если ты идешь с собакой, наблюдай за ее поведением. Однажды, когда я гуляла возле озера Тахо в Калифорнии, за мной больше километра следовала пума. Я не видела ее даже мельком, но мои две немецкие овчарки вели себя нервно и все время оглядывались назад. На обратном пути я обнаружил следы пумы, покрывающие мои и собачьи следы. Она шла прямо за нами по нашему следу.

☐ **Осматривайся.** При движении на природе смотри не только вперед и в стороны. Смотри и назад тоже. Осматривай все вокруг себя, есть ли признаки (следы) присутствия диких

животных. Они могут быть на земле, грудах камней, скальных выступах, деревьях, траве, бревнах, в ямах, на кучах хвороста и т. п. Если ты знаешь, что искать, то эти признаки расскажут тебе многое о том, что тут творится и что происходило ранее. Надо знать следы животных и быть бдительным, если обнаружишь свежие признаки присутствия хищников. Если поблизости есть медведи, ты увидишь отпечатки их лап и большие кучи медвежьего помета. В нем часто видны ягоды. Ты также можешь найти развороченные подгнившие бревна, следы когтей на деревьях или клочки медвежьего меха на коре. Если увидишь остатки добычи хищника, то немедленно убирайся оттуда – медведи остаются рядом со своей добычей в течение нескольких дней. Лисы любят метить своим пометом тропинки, бугорки, бревна и камни.

ЭКСКРЕМЕНТЫ (ПОМЕТ) ЗВЕРЕЙ

медведя



лося

ТРЕНИРОВКА

Изготовление слепков следов животных

Делать гипсовые слепки отпечатков лап зверей не только увлекательно, но и полезно – ты научишься находить и определять принадлежность следов животных в дикой природе. Ты можешь создать свою собственную коллекцию отпечатков.

Что тебе понадобится:

☐ ножницы

☐ рулетка

☐ чистая и пустая литровая пластиковая бутылка для воды

☐ небольшая упаковка гипса (продается в магазинах строительных материалов или материалов для творчества)

☐ пакет для хранения или заморозки продуктов с замком (или с зажимом) объемом от 1 до 5 литров

☐ бутылка с водой объемом 0,3–0,5 литра

Найди след какого-нибудь животного, например

собаки или кошки. Слепки лучше всего получаются с отпечатков лап на мягкой, но не жидкой грязи.

Используя рулетку и ножницы, вырежи из средней части литровой бутылки кольцо высотой примерно 5 сантиметров. Это кольцо будет служить границей слепка. Принеси к выбранному отпечатку гипс, пакет для продуктов, кольцо и бутылку с водой.

Установи кольцо вокруг выбранного отпечатка лапы. Вдави кольцо в землю, чтобы получить прочную стенку вокруг него. Затем налей примерно стакан воды в пакет для продуктов и добавь туда гипс в соответствии с указаниями на упаковке. Смешивай гипс с водой, аккуратно сжимая пакет, пока не получится густое тесто.

Перемешай тщательно, чтобы не образовались пузырьки воздуха. Держа верхнюю часть пакета закрытой, осторожно постукивай им о землю, чтобы избавиться от пузырьков, которые все-таки могли появиться. Затем медленно лей смесь внутрь кольца, но не прямо на отпечаток лапы, а по краям. Пусть смесь стекает в отпечаток с краев, чтобы не нарушалась его форма.

Дай смеси постоять не менее часа, чтобы она успела хорошо затвердеть. (Она станет твердой за половину этого времени, но для достижения достаточной для обработки прочности, дай гипсу постоять дольше.) Извлеки гипсовый слепок из земли, аккуратно подкапывая вокруг него и осторожно поднимая его вверх. Высыхающая смесь теплая на ощупь. Когда она остынет, ты можешь очистить слепок тряпкой или мягкой щеткой.

Медведи

Когда я была юной, мой отряд девочек отправился в поход в Йосемитский национальный парк (США). Мы спали в спальных мешках прямо на земле. Проснувшись среди ночи, я увидела, что в полуметре от моей головы стоит большой черный медведь и обнюхивает подушку девочки, которая спала рядом со мной. Прежде чем в ужасе нырнуть на дно своего спального мешка, я увидела, как медведь перевернул девочку, чтобы добраться до шоколадных батончиков, которые она засунула под подушку. Она все это время спала, но мне потребовались годы, чтобы преодолеть свой страх перед медведями.

В наши дни люди гораздо разумнее ведут себя по отношению к медведям. Они знают, что в лагере нельзя оставлять еду, которая может соблазнить животных. Туристы знают, что на ночь еду нужно прятать высоко подвешенной на дереве и избегать использования косметики, которая пахнет едой. С той первой встречи я встречала еще много медведей, как в лесу, так и в моем собственном дворе. Я оказываю им уважение, которого они заслуживают, и держусь от них подальше, поэтому у меня никогда не было неприятных случаев с ними.

Наиболее частая причина, по которой медведи нападают на людей, это неожиданность встречи с человеком.

Когда ты находишься в местах, где могут водиться бурые медведи[10], старайся побольше шуметь, чтобы предупредить их о твоем приближении. Можно прикрепить к себе и к твоим спутникам, включая собак, маленькие колокольчики. Но лучше каждые несколько минут хлопать в ладоши и громко кричать. Не бегай по тропам, где ты можешь застать медведя врасплох. Будь особенно осторожен вблизи шумных рек и ручьев, где тебя могут не услышать медведи, а также около источников их пищи, таких как ягодники, места нереста лосося и вблизи туш животных.

Чаще всего нападают на людей медведицы, когда чувствуют, что их детеныши в опасности. Медведицы особенно агрессивны весной и летом – в это время медвежата еще совсем маленькие. Твоя безопасность в местах, где водятся медведицы с медвежатами, зависит от твоего поведения. Избегай встреч с ними и веди себя спокойно, так, чтобы они понимали, что ты не представляешь угрозы для них или их детенышей.

Если увидишь медведя, уйди не спеша, не поворачиваясь к нему спиной. Медведи могут нападать и без предупреждения. Но когда находятся достаточно далеко от тебя, могут просто демонстрировать свое возбуждение (и желание напугать тебя), покачивая головой, издавая пыхтящие звуки, щелкая зубами, прохаживаясь из стороны в сторону, вставая на дыбы. Если же у медведя уши прижаты назад, то он настроен агрессивно и готов напасть.

Если ты идешь с собакой в местах обитания медведей, не отпускай ее далеко от себя. Бегающая по лесу собака может привлечь внимание медведя, который начнет ее преследовать из любопытства или злобы, и, следуя за ней, выбежит прямо на тебя. Если же собака находится рядом с тобой, то она может отвлечь на себя нападающего медведя при неожиданной встрече с ним.

Медведей также привлекает запах пищи. Когда ты находишься в местности, где возможно присутствие медведей, старайся готовить пищу на расстоянии не менее 50 метров (это половина длины футбольного поля) от твоего укрытия и не храни в своем лагере никаких продуктов. Если это возможно, то даже не складывай в лагере одежду, которая пахнет едой. У медведя обоняние в тысячу раз лучше, чем у нас, так что закапывание пищи в землю и помещение одежды в мешок не поможет. Кроме того, не используй бальзам для губ, солнцезащитный крем, лосьон, шампунь, мыло или духи с фруктовым запахом. Ты же не хочешь быть аппетитным для медведя.

Чтобы обезопасить себя и свою пищу, повесь ее (а также бальзам для губ, солнцезащитный крем и любой другой предмет, который имеет запах) на дереве по крайней мере в 50 метрах от

твоего укрытия. Положи еду и другие предметы в прочный мешок или в узелок из одежды, затем привяжи к нему веревку булинем (см. инструкции по завязыванию узлов в *Главе 2*). Эти вещи должны висеть на высоте по меньшей мере 3,5 метра от земли и на расстоянии 3 метров от дерева (на его ветке). (Вспомни, что 3 метра это – высота баскетбольного кольца.) Привяжи камень к свободному концу веревки, перебрось камень через ветку дерева, на которой ты собираешься повесить свои вещи. Подними мешок (или узелок), потянув за свободный конец веревки. Привяжи этот конец к стволу дерева, используя выбленочный узел, чтобы у тебя была возможность регулировать длину веревки. Это, как правило, защитит твои запасы от медведей.

Положение и действия медведя	Что ты должен делать
Медведь далеко и не обращает на тебя внимания.	Развернись и следуй назад по своей тропе. Продолжай идти не менее 15 минут. Если тебе необходимо вернуться к месту, где увидел медведя, подожди минут 15–20 прежде чем направиться туда*.
Медведь недалеко или идет по твоему следу, но не настолько близко, чтобы испугаться тебя.	Не упуская медведя из виду, пяться от него. Достань свой баллончик с перцовым спреем, если он у тебя есть, и продолжай медленно отходить от медведя. Не смотри ему в глаза! Отойди примерно на 400 метров (это общая длина четырех футбольных полей).

* Возвращение к месту, где видел медведя, может быть очень опасным, например, если медведь находился возле своей добычи. Тогда он долго не будет уходить с этого места. При большой необходимости вернуться (например, забрать забытую там ценную вещь) лучше дождаться спасателей и пойти вместе с ними. — *Примеч. ред. перевода.*

Положение и действия медведя	Что ты должен делать
Медведь на близком расстоянии.	Не паникуй! Не беги! Не кричи! Любое из этих действий может спровоцировать нападение медведя. Говори с медведем успокаивающе, но не смотри ему в глаза и не наклоняйся. Отойди (пяться), если медведь ведет себя не агрессивно. Прекрати движение, если видишь, что это раздражает медведя.
Медведь бросился к тебе.	Даже сейчас не паникуй. Большинство бросков — блеф, медведь пугает тебя и, скорее всего, остановится. Если же он не остановится, брызни ему в морду перцовым спреем из баллончика. Если у тебя нет спрея, брось кепку или другой предмет (но не твой рюкзак и не еду) и быстро отступи. Медведь может отвлечься и остановиться, чтобы рассмотреть предмет.
Медведь нападает на тебя.	Большинство нападений медведя имеют оборонительный характер, и как только медведь решит, что ты не представляешь для него угрозы, он просто уйдет. Свернись в клубок, чтобы защитить свои жизненно важные органы, закрой голову и шею руками, притворись мертвым. Если у тебя на спине рюкзак, ляг на живот, закрой голову и шею руками, а рюкзак защитит твою спину. Не двигайся, пока не убедишься, что медведь ушел.

Окончание таблицы

В ситуации выживания ты, скорее всего, не сможешь готовить

еду далеко от своего укрытия, но постарайся повесить и хранить свою пищу на некотором расстоянии, а мусор закапывай как можно дальше от своего лагеря.

Как твой туалет привлекает медведей и других зверей

Когда идешь на природу, полезно брать с собой туалетную бумагу и дезинфицирующее средство для рук. Конечно, при необходимости вместо туалетной бумаги ты можешь использовать мох, листья или траву. Главное, чтобы тебе не попалось ядовитое растение. Люди обычно хватают любую зелень, которая попадется под руки.

Большинство специалистов утверждают, что человеческие фекалии и моча привлекут медведей к тебе и к твоему лагерю. Более мелких животных привлечет моча из-за наличия в ней солей и минералов. А за мелкими животными часто приходят крупные. Когда ты находишься в лесу, поступай как кошка: выкопай яму, сделай свои дела и, когда закончишь, полностью зарой ее. Еще лучше, если есть возможность помочиться в реку или большое озеро. Движущаяся вода унесет от лагеря твой запах. Но, пожалуйста, никогда не загрязняй воду своими фекалиями.

В туалет надо ходить примерно в 100 метрах от твоего лагеря (это опять длина футбольного поля). Иди в направлении ветра, тогда запах не будет доноситься до твоего лагеря. Принимая эти меры, ты не только поддерживаешь чистоту территории, но и не привлекаешь крупных хищников к твоему укрытию.

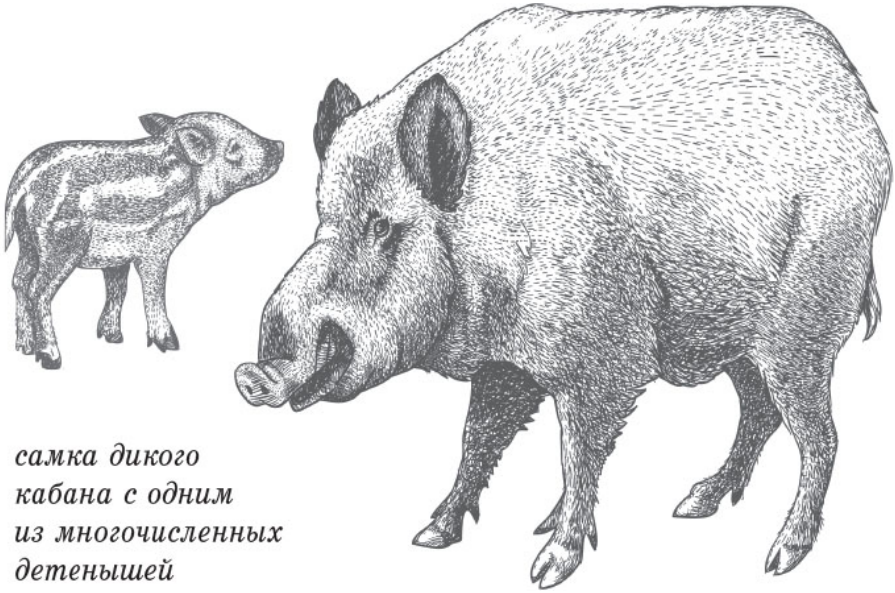
Ночью отходить от укрытия на сотню метров в дикой местности может быть опасно. Поэтому выкопай яму рядом с укрытием и закопай свою мочу.

Кабаны

Кабанов чаще всего можно встретить в лиственных и смешанных лесах европейской части. Основными признаками присутствия кабанов в данной местности являются пятна разрытой почвы, клоки щетины на деревьях или кустах и отпечатки копыт.

Кабаны обычно убегают от человека и в спокойном состоянии не опасны для людей. Если увидишь следы кабанов, постарайся шуметь, как описано в разделе о медведях, чтобы кабаны заранее могли убежать от тебя. Опасность представляют только раненые животные, самки, вынужденные защищать своих детенышей, и кабаны, которым перекрыт путь к бегству. Атакующий кабан очень опасен, даже для человека с ружьем. Поэтому, если увидишь мчащегося на тебя кабана, быстро заберись на высоту двух-трех метров на дерево или на высокий камень. Если поблизости не на что забраться, то постарайся в последний момент увернуться от кабана. Здоровые самцы кабанов (их называют секачами) мчатся напрямик, и если промахиваются, то обычно бегут дальше и не возвращаются (если не ранены и есть куда убегать). Самки, защищая своих поросят, более настойчивы, поэтому, если увидишь их семейство, уходи подальше, не

производя никакого шума.



самка дикого кабана с одним из многочисленных детенышей

Лоси

Лоси обитают в лесной зоне и предпочитают места с густым подлеском. Их можно встретить и в тундре. Нападения лосей на человека происходят чаще, чем нападения медведей. Это происходит в основном в осенний брачный сезон (обычно с конца августа до начала октября). Самцы могут принять человека за своего соперника в борьбе за самку и напасть. В это время в лесу, где происходят свадебные церемонии лосей, помимо помета и отпечатков копыт, видны сломанные кусты и деревца, вырытые копытами ямы, деревья с ободранной корой. Постарайся поскорее покинуть такие места. Лоси также будут преследовать человека, если они чувствуют себя в ловушке или когда видят угрозу со стороны его собак.

лось (самец) и отпечаток копыта

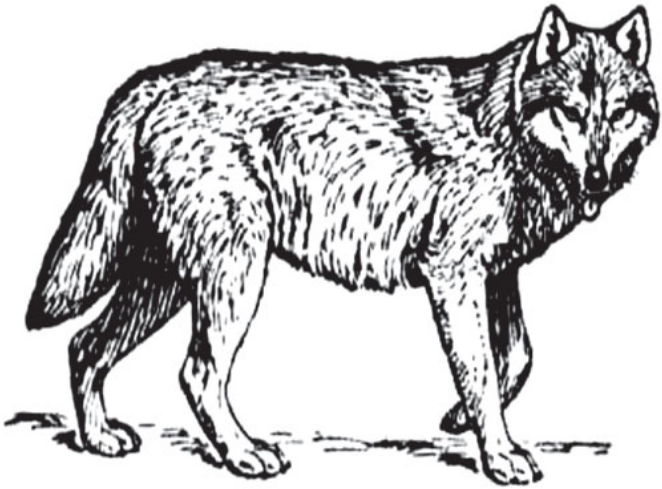
Если лось облизывает губы, опускает голову, роет землю, и шерсть на спине встает дыбом, отойди, не показывая свой страх. Если покажешь, что боишься его, он продолжит преследовать тебя. Ты можешь также взобраться на дерево или за чем-нибудь спрятаться, например за толстым стволом дерева. У лося очень плохое зрение, и он может не заметить тебя. Часто, как и медведи, лоси делают ложные выпады в попытке отпугнуть

человека, особенно когда самка чувствует угрозу для своего потомства. Пока ты помнишь, что надо избегать свежих мест брачных церемоний лося осенью, не стоять на пути его отступления, не подходить к нему и лосятам слишком близко, ты, скорее всего, не подвергнешься его нападению.

Волки

Практически в каждом старом ковбойском фильме, который я видела в детстве, на кого-нибудь нападал волк. Я знаю людей, которые боятся идти в лес из-за страха перед волками, даже если они живут в местах, где волков не видели уже более ста лет. Волки любят большие лесные массивы с оврагами. Обязательно наличие мест, где они могут пить воду, – озер, рек или ручьев. О том, что в данной местности водятся волки, можно узнать по отпечаткам лап, похожим на собачьи, но немного более вытянутым. Свое логово волки обычно устраивают в густо заросшем овраге, под вывернутым с корнями деревом. Вблизи волчьего логова часто находят кости их жертв.

Волки очень умные и сильные звери. Они, как правило, панически боятся человека, хотя в голодное время, зимой, могут по ночам заходить в глухие деревни с целью поживиться скотом или собаками. Если хозяева бдительны, то им удается пресечь такие набеги волков. Если ты находишься в местности, где водятся волки, заяви о своем присутствии, хлопая в ладоши и производя другие виды шума, точно так же, как ты бы сделал в районе обитания медведей. Волки нападают на собак гораздо чаще, чем на людей, поэтому держи свою собаку рядом с собой, иначе ее могут унести волки. Волк намного сильнее собаки. Большинство детей никогда в жизни не увидят волка в дикой природе. Если все же это случится с тобой, то постарайся выглядеть как можно больше (например, подними над собой свой головной убор на палке), бросай в волка вещи, кричи и медленно отступай, не поворачиваясь к нему спиной. Не смотри волку в глаза.



волк
и отпечаток
его лапы

Если он продолжит приближаться, продолжай кричать, бросать вещи и делать себя больше, чтобы показать ему, что ты слишком опасен. Можно держать палку наподобие ружья и щелкнуть каким-нибудь металлическим предметом, волк примет это за звук взводимого затвора и, скорее всего, убежит.

Ядовитые змеи

Все ядовитые змеи, которых ты можешь встретить, относятся к семейству гадюковых. Они предпочитают южные регионы, но небольшое количество ядовитых змей водится и в других областях. Самая распространенная ядовитая змея называется **ГАДЮКА ОБЫКНОВЕННАЯ**. Для нее характерен зигзагообразный рисунок на спине. Ее укус обычно не смертелен.

гадюка обыкновенная

Самая опасная змея – **ГЮРЗА**, ее укус может быть смертельным. Гюрза обитает в южных горных районах.

У всех змей есть одна общая черта: они просто хотят, чтобы их не беспокоили. Большую часть опасных для жизни змеиных укусов можно предотвратить, просто стараясь держаться на расстоянии не менее трех метров от ядовитой змеи. А еще лучше вообще от любой змеи, чтобы тебе долго не разбираться, ядовита змея или нет. Имей в виду, что большая змея может поднять голову на полметра над поверхностью, на которой лежит, и ужалить на расстоянии, равном примерно трети длины ее тела. Все знают, что нельзя приближаться к ядовитой змее, тем не менее, ежегодно змеи кусают многих людей. Это происходит тогда, когда люди дразнят, пытаются убить или поймать змею.

Часты случаи укусов змеи, когда люди беспокоят ее случайно. Так бывает, если человек, перелезая через бревна или камни, не имеет четкого представления о том, что творится на другой

стороне, либо кладет куда-нибудь руки, не проверив предварительно, что там находится. Самое важное, что тебе следует делать, чтобы не быть укушенным, – это следить за своими руками и ногами: собираясь наступить на бревна или камни, посмотри вниз; так же поступай, когда ты намерен переступить через них; и не суй руки в непросматриваемые места.

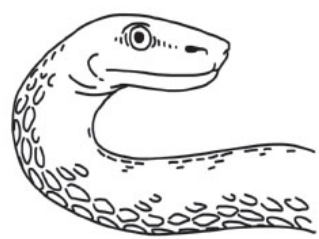
Ядовитые змеи предпочитают охотиться теплыми ночами, поэтому не ходи в такие ночи без фонарика. И будь осторожен, гуляя по дорогам летними ночами. Змеи любят выбираться и греться на теплом асфальте. Чтобы защитить себя от укусов змей, надевай сапоги или высокие ботинки. Либо можешь надеть плотные туристические гетры до колен. В местах обитания ядовитых змей, свою собаку лучше держать на поводке. Любопытствуя и обнюхивая, собаки часто подносят свои носы очень близко к змеям.

Если найдешь мертвую ядовитую змею, не прикасайся к ней. Нервная система змеи остается активной, и змеиная пасть может кусаться еще долго после того, как змея умрет.

Если тебя укусит змея, не отчаивайся, постарайся не сильно нервничать. Первое, что ты должен сделать, это проверить, действительно ли это одна из ядовитых змей. Поэтому, когда собираешься в местность, где водятся ядовитые змеи, изучи заранее, как они выглядят и какие у них повадки.

ЯДОВИТАЯ ЗМЕЯ

- *Большая треугольная голова*
- *Узкий вертикальный зрачок*
- *Толстое, тяжелое тело*



НЕЯДОВИТАЯ ЗМЕЯ

- *Узкая голова*
- *Круглый зрачок*
- *Узкое тело*

Я видела, как люди, которым следовало бы знать о змеях больше, впадали в истерику, потому что их укусила безобидная неядовитая змея. Если ты будешь знать, какая именно змея тебя укусила, это поможет врачам поскорее вылечить тебя.

Если тебя укусит неядовитая змея, очисть и перевяжи рану. (Для получения информации о процедурах оказания первой помощи см. *Главу 11*) Если тебя укусила ядовитая змея, это уже более пугающая ситуация, особенно если ты находишься далеко от медицинского учреждения. Но не паникуй, из 5000 укушенных погибает только один. Кроме того, имей в виду, что примерно каждый четвертый укус ядовитой змеи является сухим, а это означает, что змея не смогла ввести свой опасный яд в твое тело. Если ты все же получил дозу яда, у тебя могут возникнуть следующие симптомы:

☐ **Покраснение и припухлость в области укуса.**
☐ **Сильная боль.**
☐ **Тошнота и головокружение.**
☐ **Проблемы с дыханием.**
☐ **Потливость.**
☐ **Усиленное выделение слюны.**
☐ **Жажда.**
☐ **Лихорадка.**
☐ **Потеря чувствительности.**
☐ **Покалывание лица или тела.**
☐ **Изменения зрения.**

Если у тебя есть какие-либо из этих симптомов, нужно, чтобы кто-нибудь как можно скорее доставил тебя к врачу, который может сделать инъекцию сыворотки – противоядия. (Сыворотка должна быть против яда именно того вида змеи, которая укусила тебя.) А пока отойди от змеи и постарайся сохранять спокойствие. Да, я знаю, трудно оставаться спокойным после укуса ядовитой змеи, особенно если ты совсем один и заблудился в дикой местности. Но чем больше ты нервничаешь и мечешься, тем быстрее яд будет распространяться по телу, поэтому просто постарайся быть как можно более спокойным. Старайся держать укушенную область неподвижной. Можешь наложить шину, чтобы обездвижить эту область, точно так же, как это делается при переломе руки или ноги (см. *Главу 11, страницу 177*). Если возможно, приляг. В любом случае старайся держать место укуса ниже уровня твоего сердца. Укушенная область, вероятно, быстро распухнет.

Следуй изложенным ниже дополнительным рекомендациям специалистов по змеиным укусам.

☐ **Немедленно сними украшения (например, браслет) рядом с местом укуса.**

☐ **Расстегни, сними или разрежь плотно прилегающую одежду в том месте, где укусила змея.**

☐ *Не прикладывай* **к укушенному месту лед.**

☐ *Не принимай* **обезболивающие препараты.**

☐ *Не разрезай* **ранки от змеиных клыков и не пробуй высасывать яд.**

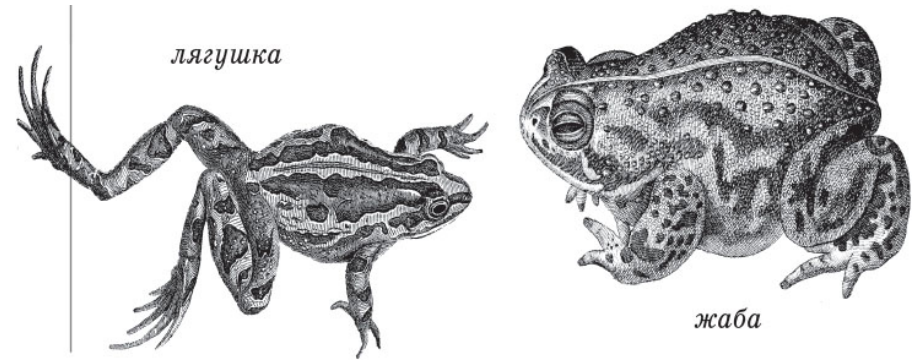
☐ *Не накладывай* **жгут, чтобы прекратить циркуляцию крови в области укуса.**

☐ **Как можно скорее обратись к докторам.**

Опять же, главное – это профилактика. Если ты внимательно следишь, куда ставишь ноги и руки, то почти наверняка избежишь укусов.

Другие опасные существа

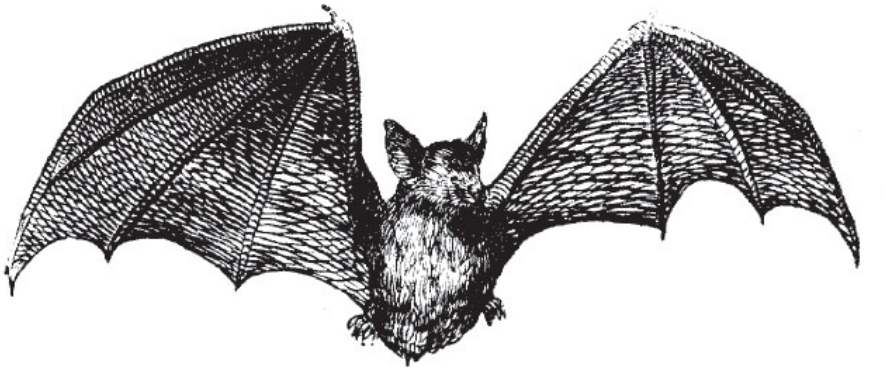
В дикой природе тебе могут повстречаться и другие опасные животные.



□ **Жабы.** Некоторые виды жаб ядовиты и представляют опасность как для человека, так и для других животных, включая собак. Хотя яд жаб не смертелен для людей, лучше держаться подальше от них. Если ты все же дотронешься до одной из них, сразу вымой руки и, пока не сделал это, не дотрагивайся до лица и глаз, не клади пальцы в рот. Никогда не пытайся съесть жабу, даже после того, как она приготовлена, ее яд все еще будет действовать.

Как отличить жабу от лягушки? У жаб более плотное тело и сухая бугристая кожа, а у лягушек более стройное тело, кожа гладкая и влажная. Кроме того, жабы обычно ходят, а не прыгают, поэтому их задние ноги короче, чем у лягушек.

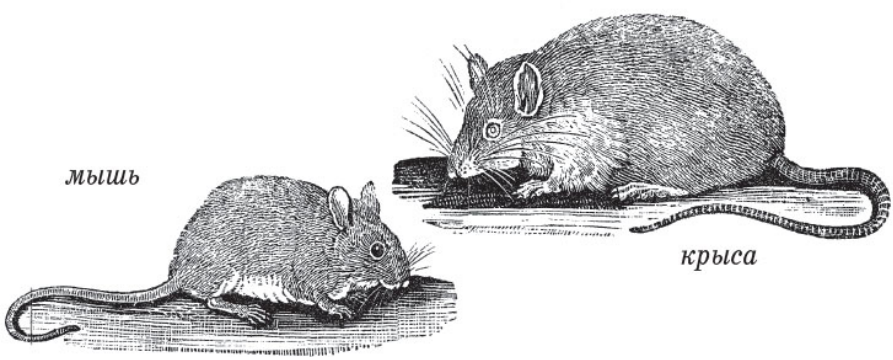
□ **Летучие мыши.** Эти летающие млекопитающие обычно появляются после наступления темноты. Многие думают, что летучие мыши намеренно летают прямо над головами людей. Это неправда, они летают рядом с людьми, чтобы есть комаров и мошек, витающих вокруг людей. За ночь каждая летучая мышь съедает сотни летающих насекомых, поэтому они полезны. (Без таких животных, как летучие мыши и птицы, вокруг было бы так много комаров и мошек, что мы даже не смогли бы выйти из дома.)



Однако летучие мыши могут переносить бешенство, а их помет содержит опасный болезнетворный грибок. Споры этого гриба могут парить в воздухе, которым ты дышишь, поэтому лучше держаться подальше от пещер или зданий, в которых есть колонии летучих мышей. И ты не должен прикасаться к летучей мыши, не надев перчатки.

□ **Грызуны.** В лесах и полях водятся различные грызуны. Некоторые из них являются носителями хантавируса – возбудителя очень опасной для человека болезни. Кроме того, мыши и крысы могут передавать лептоспироз и другие опасные заболевания людям и другим животным, в том числе собакам.

Не делай укрытие в местах, где есть мышиный или крысиный помет либо их гнезда. У белок и бурундуков есть блохи, которые могут быть переносчиками заразы. Избегай всех грызунов и старайся не трогать ничего, на чем могут быть помет, моча и слюна грызунов, например дрова, на которых было гнездо мышей.



Поскольку животное население дикой природы очень разнообразно, я не могла написать о каждом опасном существе, которое тебе может встретиться. Чтобы быть подготовленным, тебе нужно больше узнать о твоем регионе и животных, которые водятся в нем. Необходимую информацию о его обитателях ты

можешь найти в краеведческом музее, местной библиотеке, в книгах и в Интернете.

Глава 7
Как обезопасить себя от всяких букашек

Хотя большинство людей боятся медведей и волков, на самом деле гораздо опаснее некоторые крошечные создания, которые могут переносить различные заболевания. Однако нет никаких причин до смерти бояться каждой букашки, которую ты видишь. Прочитав эту главу, ты узнаешь, какими из них восхищаться, а каких избегать.

Комары

Эти раздражающие существа не только кусают и покрывают тебя зудящими пятнами, они также могут нести всякую заразу. В Соединенных Штатах комары могут быть заражены вирусом лихорадки Западного Нила и несколькими видами энцефалита. Однажды во время тренировки мы с кинологом поисково-спасательной службы были буквально облеплены кусачими комарами. Через несколько дней у нас появились симптомы тяжелой вирусной инфекции. Потребовалось больше года, чтобы мы выздоровели. К счастью, в умеренных климатических условиях случаи заболеваний из-за укусов комаров очень редки.

Тем не менее, лучше использовать *репелленты (отпугивающие вещества) от комаров и мошек.* Репеллент должен быть в твоем рюкзаке (смотри в *Главе 12*). Используй его всякий раз, как на тебя налетают комары. Если у тебя нет репеллента, накрой себя дополнительной одеждой или тентом и обмажь грязью открытые участки тела. (Для отпугивания комаров веками используются народные средства – грязь или растения, такие как ромашка, мята, лаванда, эвкалипт, тысячелистник и полынь.) Опытные туристы для защиты от комаров и мошек носят с собой *накомарники (шляпы с противомоскитной сеткой)*. Проверь, есть ли в твоей аптечке первой помощи (которую ты всегда должен брать с собой, когда идешь в дикую местность) *гидрокортизоновая мазь*. Этой мазью ты можешь мазать места укусов комаров или других насекомых, чтобы уменьшить зуд, покраснение и отек. (Дополнительную информацию об аптечках первой помощи смотри в *Главе 12*)

По мнению ученых, похоже, эти маленькие кровососы по разным причинам предпочитают определенных людей. Их также привлекают темные цвета; они с меньшей вероятностью будут садиться на тебя, если твоя одежда светлая – светло-коричневая или цвета хаки. Хотя комары и мошки наиболее активны в

вечернее время, они часто встречаются в течение дня в тенистых местах, особенно вблизи воды. У некоторых людей есть сильная аллергия на укусы этих надоедливых созданий. У таких людей могут появиться большие припухлости в местах укусов, крапивница или симптомы астмы. Для тех, у кого возникают проблемы с дыханием после укуса, большое значение имеют репелленты и правильная одежда. Кроме того, врачи-аллергологи могут проверить человека на наличие синдрома Скитера (сильная аллергическая реакция на укус комара) и, если окажется, что у него есть аллергия на комаров, – назначить соответствующие лекарства.

Иксодовые клещи

Никто не любит клещей. Они встречаются и в глуши, и в сельской местности, и на садовых участках, и даже в зеленых насаждениях городов. Некоторые клещи так малы, что их очень трудно увидеть, – они размером с пшеничное зернышко. У клещей крошечные головы, относительно большие тела и восемь ног. Они прикрепляются к людям и животным, сосут их кровь, а затем отпадают, чтобы отложить яйца и наплодить больше клещей. Клещи могут заразить людей различными заболеваниями, включая клещевой боррелиоз (болезнь Лайма), клещевой энцефалит, бабезиоз, некоторые виды лихорадок, анаплазмоз. Некоторые из этих заболеваний достаточно распространены[11]. Собаки, укушенные клещами, также могут заболеть бабезиозом (пироплазмозом) и боррелиозом.

Что поможет тебе защититься от клещей? Опрыскивай одежду репеллентом от клещей, а еще лучше специальным спреем, который не отпугивает, а убивает их. Особенно тщательно надо обрабатывать спреем места, где клещи могут заползти под одежду, – нижние кромки штанин, поясную кромку штанов, рукава, воротник, головной убор. Головной убор надо надевать обязательно. Рукава и штаны должны быть длинными, а штанины надо заправлять в носки и в сапоги или в высокие туристические ботинки. Твоя собака также нуждается в защите. В зоомагазинах можно приобрести специализированные продукты для отпугивания и уничтожения комаров, блох и клещей (таблетки, капли, спреи), а также специальные комбинезоны (их нужно тщательно подгонять под размер твоего питомца, чтобы он не запутывался в штанинах). Нельзя опрыскивать собаку предназначенными для людей репеллентами и спреями от клещей и насекомых!

Клещи любят травянистые и лесистые участки с кустарниками. Часто встречаются в местах лежек диких млекопитающих, кровью которых клещи питаются. Они наиболее активны в весеннее и осеннее время, хотя некоторые продолжают свою охоту и летом. Отправляясь на природу, старайся передвигаться посередине тропы и не задевать кусты и траву. Люди часто подхватывают клещей, когда садятся на бревна или

пни, поэтому осматривай их, прежде чем садиться. После прогулки обязательно осмотри себя, своих спутников и собаку на предмет наличия клещей. Особенно внимательно осматривай голову, подмышки, пах, талию, локтевой изгиб рук и под коленками. Голову надо вычесать расческой с тонкими, плотно посаженными зубьями. Для вычесывания собак продаются специальные щетки-пуходерки с металлическими зубьями. Хорошо бы еще искупаться и вытряхнуть одежду над водой.

Впившегося клеща лучше всего удалять специальным экстрактором в виде маленькой кочерги с узкой выемкой, которую подводят под голову клеща вплотную к коже человека или собаки. Если такого приспособления нет, то можно использовать пинцет или петлю из прочной нитки. В крайнем случае, попробуй вытащить клеща руками, не надавливая на его брюшко, чтобы он не впрыснул заразное содержимое своего желудка в кровь укушенного. Некоторые люди считают, что впившегося клеща надо прижечь спичкой или сигаретой либо смазать каким-нибудь кремом, керосином и т. п. Так поступать нельзя, поскольку это стимулирует клеща ввести еще больше своей инфицированной слюны. Извлеченного клеща можно поместить в герметичный сосуд, чтобы потом отдать его на анализ, который определит, опасен был клещ или нет и чем он мог заразить. Если такая возможность в ближайшее время не предвидится, клеща лучше сжечь, чтобы он больше не был источником инфекции. После удаления клеща обработай антисептиком пораженный участок кожи, руки и все приспособления, которые использовал.

Если ты через несколько дней или недель после укуса почувствуешь недомогание, как можно скорее обратись к врачу. Есть лекарства от многих болезней, переносимых клещами, но они лучше всего работают, если ты примешь их вскоре после того, как почувствуешь себя больным.

Клещи-краснотелки

Это очень маленькие красные клещи, которые могут укусить вас и вызвать ужасный зуд. Они не зарываются в кожу, как многие думают, а заползают в одежду и прокусывают кожу в области ушей, глаз, носа, шеи, паха. Через время от двух часов до нескольких дней они отпадают. В южных тропических регионах клещи-краснотелки могут переносить опасные болезни. Чтобы держать их подальше от себя, используй репелленты и спреи от клещей, заправляй штаны в носки и ботинки.

Муравьи, пчелы и осы

Большинство **МУРАВЬЕВ** безвредны, однако их укусы болезненны и могут вызвать аллергическую реакцию. Старайся держаться подальше от муравейников и муравьиных троп, хотя замечено, что вблизи муравейников рыжих лесных муравьев не бывает клещей. Муравьи этого вида – хищники и уничтожают всю доступную им живность, в частности клещей. Не расчесывай место укуса руками, чтобы не занести инфекцию. Если ты аллергик, то в твоей аптечке должны быть антигистаминные средства.

муравей

МЕДОНОСНЫЕ ПЧЕЛЫ обычно жалят только в целях самозащиты – когда их прихлопывают, наступают на них или случайно проглатывают, а также когда человек подходит слишком близко к их улью. В этом случае они могут напасть большим количеством. Поэтому лучше всего просто избегать ульев. Если все же на тебя нападет «облако» пчел, беги! Пчелы будут следовать за тобой только до тех пор, пока не «решат», что достаточно отогнали или пока ты не спрячешься в таком «пчелонепроницаемом» укрытии, как дом или автомобиль. Специалисты не советуют ради спасения прыгать в реку, озеро или другое водное убежище, – пчелы могут ждать и атаковать тебя, когда ты вынырнешь, чтобы вдохнуть воздух. Не прихлопывай пчел – когда их убивают, они издают запах, который призывает других пчел. Просто убирайся как можно быстрее.

медоносная пчела

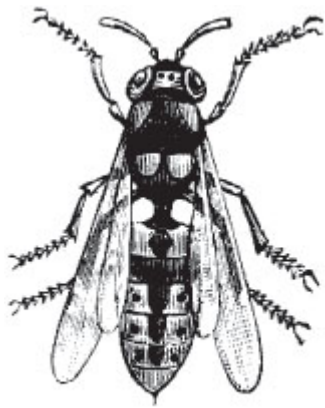
Пчелы имеют жала, которые отламываются и остаются в месте укуса. Как только ты окажешься в безопасности, удали все жала, которые найдешь на себе. Будь осторожен, не сжимай жало. Если ты это сделаешь, из него в твою кожу выдавится еще больше пчелиного яда. Используй что-нибудь плоское, например ключ или тыльную сторону ножа, чтобы аккуратно соскрести жало.

Уменьшить боль и отек помогут пакеты со льдом или холодные тряпки. Если у тебя нет ни того, ни другого, ты можешь опустить место укуса в воду. Помочь может также гидрокортизоновая мазь.

Примерно один человек из ста имеет сильную аллергию на укусы пчел и может сильно заболеть или умереть от одного укуса. Даже если у тебя нет аллергии на них, могут возникнуть

проблемы с дыханием, если пчела ужалит в рот или в нос. Поэтому, чтобы защититься от таких реакций, носи в твоей аптечке первой помощи антигистаминное средство, например «Димедрол» (другое название – «Бенадрил»). Если у тебя аллергия на пчелиные укусы, обязательно возьми с собой шприц-тюбик с лекарством от аллергии – «ЭпиПен». (Для получения дополнительной информации смотри *Главу 12.*)

В отличие от пчелы, которая может ужалить только один раз, поскольку оставляет жало в теле своего врага, ОСА может жалить многократно. Осы не питаются цветочным нектаром и пыльцой и не производят мед. Они делают свои гнезда на деревьях, старых зданиях и в земле, и они могут напасть, если ты подойдешь слишком близко к их гнезду. Самый болезненный укус у крупных ос под названием шершни. Ос привлекает человеческая пища, особенно мясо и фрукты, они часто надоедают на пикниках в кемпингах. Те же методы, которые ты применяешь, чтобы защитить себя от пчел, годятся также и для защиты от укусов ос.

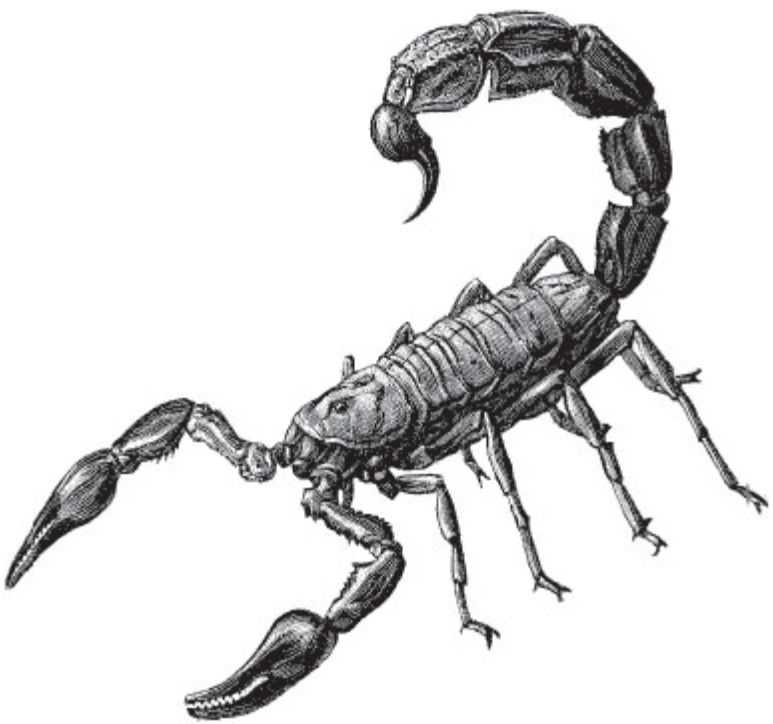


оса

Скорпионы

Скорпионы обитают в регионах с теплым климатом, встречаются в пустынях, в горах и лесах, по берегам морей[12]. У них восемь ног, а также две передние клешни, которые они используют для хватания, и длинный изогнутый хвост с жалом на конце. Цвет скорпионов варьируется – от средне-коричневого до светло-коричневого и желтовато-коричневого.

У меня есть друг, которого ужалил скорпион. Ужаленный палец друга на целый год потерял чувствительность. Скорпион жалит человека, только когда его провоцируют, например нечаянно наступают на него ногой, придавливают рукой или телом. Они живут под камнями, в земле, под валежником, в бревнах, под корой и в дуплах деревьев. Поэтому будь осторожен при сборе дров. Скорпионы обычно выходят из своих убежищ только ночью, и могут заползти в снятую обувь и одежду. В местах обитания скорпионов тщательно проверяй и встряхивай свои обувь и одежду, прежде чем надевать все это утром. Ночью скорпионов можно обнаружить, если использовать ультрафиолетовый фонарик, – в ультрафиолетовом свете они ярко светятся. Этот эффект используют ловцы скорпионов.



Укусы скорпиона следует лечить так же, как и укусы пчел (смотри ранее): соскобли жало, если оно осталось в твоем теле, приложи лед или обдай холодной водой область укуса. Если после укуса скорпиона у тебя появились проблемы с дыханием, сильная боль или ощущения, похожие на электрические разряды, в месте укуса, отправляйся к врачу как можно скорее.

Пауки

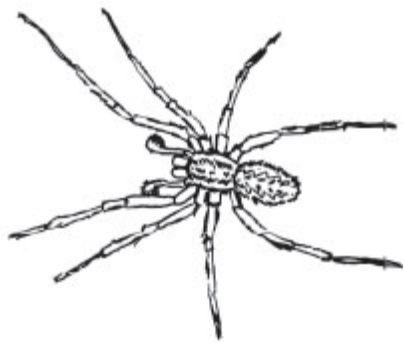
Хотя болезненно кусаются многие пауки, но есть всего несколько видов действительно опасных пауков, которых нужно остерегаться.

□ **Каракурт (Черная вдова).** Взрослые самки каракурта обычно окрашены в черный цвет, а нижняя сторона их брюшка имеет характерную отметину в виде песочных часов, которая бывает красной, желтой или оранжевой. Эта маркировка обычно сплошь закрашена, но некоторые каракурты имеют просто цветной контур в виде песочных часов. Не все каракурты на самом деле черные, самцы и молодые самки могут быть как черными, так и коричневыми, с желтым, оранжевым или белым узором на спине, обычно в виде пятен. Паутина каракурта очень прочная, липкая и грубая на ощупь, без какого-либо определенного рисунка.

Если ты когда-нибудь хоть раз коснешься такой паутины, то всегда сможешь ее распознать в дальнейшем. Сотканная каракуртом паутина не похожа ни на какую другую. Каракурты встречаются в теплых пустынных и степных регионах. Днем они часто прячутся под камнями, кустами и бревнами, а также в

заброшенных строениях – особенно в тех, где обитает множество насекомых. Подобно скорпионам, каракурты любят прятаться в туфлях, которые были оставлены вне помещения. Когда ты находишься в дикой местности, обязательно вытряхивай свою обувь, прежде чем надевать ее, и тщательно проверяй, нет ли в ней пауков или других тварей. Если тебя укусит черная вдова, то яд может вызвать сильные и болезненные мышечные спазмы. Особенно сильно могут пострадать маленькие дети.

□ **Воронковые пауки.** Это коричневые пауки небольшого и среднего размера, которые плетут воронкообразную паутину и прячутся на дне своих воронок, ожидая, когда насекомые попадут в их ловушку. Обитают практически везде, избегают только регионов с круглогодичным снежным покровом. Их можно встретить под камнями, валежником, кустами, корой деревьев, в траве, а также в домах и сараях.



□ **Желтосумный колющий паук.** Это пауки небольшого и среднего размера, бледно-желтого или кремового цвета с коричневыми или оранжевыми длинными хелицерами (челюстями), которые заканчиваются острыми изогнутыми колючками. Селятся в сухих местностях в траве, под камнями, кустами, валежником, в норах, на садовых участках. Самка плетет кокон размером до 5 сантиметров, в который откладывает яйца. Обычно эти коконы располагаются на стеблях высокой травы.

Укус любого из них может нанести тебе вред. Одну из моих соседок укусил каракурт, и она сказала, что это были самые болезненные ощущения в ее жизни. В местах обитания опасных пауков будь внимателен, когда строишь укрытие, собираешь валежник или идешь в туалет. Хорошо расчищай место для укрытия, не оставляй одежду на земле или на кустах. Устраивайся на ночлег так, чтобы пауки не могли заползти в твою постель, – полностью застегивай спальник, укрывайся чем-нибудь

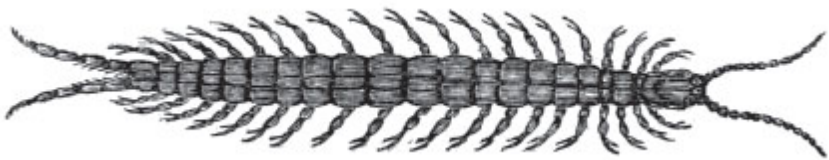
«дышащим» (например марлей, простыней, противомоскитной сеткой), подворачивая это со всех сторон под свою подстилку. Если увидишь на себе ядовитого паука, не пытайся сразу раздавить его, а сначала осторожно смахни чем-нибудь (например палочкой) на землю. Поскольку ядовитого паука не всегда можно определить по внешнему виду, ты должен обратиться за медицинской помощью, если укус паука болит и не заживает, если ты чувствуешь себя больным после укуса. Ты можешь даже не знать, что тебя укусил паук, но, скорее всего, почувствуешь боль или зуд вскоре после укуса. Например, через некоторое время после того, как тебя укусит каракурт, ты почувствуешь тошноту, головную боль, а также ужасную боль в спине или в животе, и тебя будет лихорадить. В этом случае тебе понадобится противокаракуртовая сыворотка. Пока добираешься до больницы, приложи к месту укуса что-нибудь холодное[13].

Некоторые пауки кажутся гораздо более опасными, чем они есть на самом деле. Тарантулы, например, большие, волосатые и страшные на вид, но совсем не ядовиты. Хотя они могут укусить, если их спровоцировать, обычно тарантулы не очень агрессивны. Когда я жила в Нью-Мексико, видела однажды, как сотни и сотни тарантулов бегали по траве и полыни во время брачного сезона. Это было зрелище, которое я никогда не забуду.

Другие букашки

Могут быть неприятны и встречи с другими распространенными видами мелких животных.

□ **Многоножки.** Многоножки – это крупные длинные создания с множеством ног и прочными пластинками на верхней части тела. Если их спровоцировать, они могут укусить. Несмотря на то, что многоножки не ядовиты, их укус может быть болезненным, примерно таким же, как укус пчелы. Многоножки прячутся под сырой древесиной или под влажным мхом. Из-за их пластинок их очень трудно убить. Хотя они и выглядят пугающе, многоножки не опасны. Я однажды нашла в своем доме одну многоножку, которая была около двадцати сантиметров в длину.



□ **Белостомы.** Эти крупные водяные клопы могут вырасти до десяти сантиметров в длину. Они живут на дне озер, прудов и рек с медленным течением. Питаются рыбками и головастиками. Когда ты заходишь в воду босиком, белостома может укусить тебя за ногу, если ты поставишь ее на дно поблизости от клопа.

□ **Кусачие мухи.** Несколько видов летающих насекомых, в том числе слепни, златоглазики, мокрецы и другие мушки, кусают людей, диких и домашних млекопитающих, чтобы напиться крови. Их, вместе с комарами и мошкой, называют одним словом – гнус. Эти насекомые встречаются почти везде, а их укусы болезненны и у некоторых людей могут вызвать аллергические реакции. Меня много раз кусали большие слепни, и я могу заверить тебя, что это действительно больно. Большинство мух, которые кусаются, делают это только днем.

Если ты находишься на природе, в то время как эти надоедливые существа активны, надень головной убор и одежду, которая покрывает твои руки и ноги, и используй соответствующие репелленты, чтобы держать насекомых подальше. Возможно, ты захватил с собой накомарник, тогда твои лицо и шея также будут под защитой.

Глава 8
Экстремальные погодные условия

Когда люди думают об опасностях нахождения в дикой местности, которые наиболее вероятно причинят им боль или даже убьют их, большинство из них сразу представляют себе медведей, волков или ядовитых змей. На самом деле самые большие неприятности на природе доставляют падения, утопления и экстремальная погода. Без подходящего укрытия и снаряжения сильные жара или мороз могут быть более опасными, чем полная медведей палатка.

Гипотермия (Переохлаждение)

Низкая температура может вызвать переохлаждение за удивительно короткое время. Гипотермия означает, что температура твоего тела упала на несколько градусов ниже нормы, которая равна примерно 36,5 градусов Цельсия. Легкая гипотермия – это поправимо, но тяжелая гипотермия смертельна.

Как же происходит переохлаждение? Есть много путей потери тепла человеческим телом. Сидение или лежание на холодной земле либо на холодных камнях «вытягивает» из тебя тепло. В холодную погоду так же быстро охлаждается вспотевшее от физических упражнений или труда тело. Сильный холодный ветер и вдыхание холодного воздуха тоже быстро охлаждает твой организм.

Первыми признаками переохлаждения обычно являются мурашки по коже и дрожь (озноб). На самом деле дрожь – это попытка твоего тела создать тепло за счет движения мышц. Ты можешь дрожать совсем немного, или, когда становится совсем холодно, может дрожать все твое тело. Твоя кожа может покраснеть, как будто ты получил солнечный ожог. Ты, возможно, обнаружишь, что не в состоянии быстро свести вместе большой палец и мизинец. Ты можешь окоченеть, спотыкаться, бормотать, падать – другими словами, можешь стать скованным и неуклюжим, иметь проблемы с речью и ходьбой, стать растерянным и быть не в состоянии справляться с насущными задачами. Могут появиться сонливость и бессилие, или ты станешь равнодушным и решишь, что тебе все равно, что с тобой происходит, что просто хочешь покоя. Если обнаружишь у себя любой из этих признаков, – даже просто дрожь – немедленно принимай меры! Ты должен немедленно улучшить свое положение, стать активным, начать двигаться и согреваться.

Если твое переохлаждение становится все более тяжелым, ты будешь бледнеть, пальцы рук и ног, уши и губы начнут синеть. По мере охлаждения твоего тела сердце, мозг и легкие будут все сильнее бороться за возможность продолжать работать. Твои мысли будут становиться путаными и туманными, ты не сможешь выполнять привычные действия. Если охлаждение в ближайшее время не прекратится, ты умрешь.

Поскольку гипотермия вызывает заторможенность и вялость, ты должен бдительно следить за ее симптомами у себя и у твоих спутников, чтобы вы могли принять немедленные меры. Однажды ранней весной моя поисковая собака на тренировке должна была пройти тест по плаванию. Она ненавидела плавать, и я никак не

могла убедить ее прыгнуть в воду. В конце концов я сама окунулась в холодное горное озеро, отплыла от берега и позвала собаку, чтобы она поплыла ко мне. Она так и сделала, но когда добралась до меня, то попыталась выбраться из воды, забравшись мне на голову. Она была очень большой собакой, и я оказалась полностью под водой. А еще я потеряла ключи от машины. Пока я искала и доставала ключи, прошло более 20 минут моего пребывания в воде. Как ни странно, в какой-то момент я перестала дрожать, и мне действительно стало тепло в холодном озере. Правда, было тепло, да не очень – я все-таки переохладилась. К счастью, в моем окружении были поисковики-спасатели, знающие симптомы переохлаждения. Они настояли, чтобы я немедленно надела сухую одежду. Я сразу же согрелась и почувствовала себя хорошо.

Чтобы сохранить себя в тепле и безопасности, следуй следующим советам.

☐ **Надевай несколько слоев свободной одежды (это называется многослойной одеждой).** Когда ты носишь свободную многослойную одежду в два, или три, или более слоя, воздух, находящийся между слоями, помогает сохранять тепло твоего тела. Ведь воздух в замкнутом пространстве – очень хороший теплоизолятор. Поэтому в нескольких слоях одежды тебе будет гораздо теплее, чем в одном толстом, даже если он толще этих нескольких слоев (все это также справедливо и для носков).

☐ **Избегай одежды, которая сделана из хлопка.** Подразумевая холодную погоду, специалисты по выживанию говорят: «Хлопок убивает». Когда хлопок намокает в холодную погоду, он долго сохнет и «вытягивает» много тепла из твоего тела. Если ты надеваешь хлопковую одежду в дождь или снег, то рискуешь очень быстро замерзнуть[14]. Одежда из полиэфирного флиса (пушистого синтетического полотна) удерживает тепло тела и изолирует тебя от холода, а пуховые куртки прекрасно защитят в холодную сухую погоду.

☐ **Покрывай голову, шею и руки (кисти рук).** Это очень простой, но очень важный совет. Большую часть тепла твое тело теряет через непокрытую голову и открытую шею. Вязаная или флисовая шапка почти ничего не весит, но она может спасти тебе жизнь. Обязательно закрывай шапкой уши. И твоя мама права – тебе нужно надеть перчатки. Чтобы защитить руки от холода, носи в рюкзаке пару перчаток или варежек. (Если у тебя есть запасная пара носков, ты можешь использовать их также в качестве варежек.)

☐ **Сохраняй свою одежду сухой.** Влажная одежда охлаждает твое тело. Если ты оказался в сырую погоду без водонепроницаемой верхней одежды (верхнего слоя одежды), то, чтобы оставаться сухим, можешь накрыть себя мешком для мусора. На руки можешь надеть маленькие пакетики. Если твоя одежда промокнет, как можно скорее разведи костер, чтобы ты мог согреться и высушить свою одежду.

☐ **Не носи одежду, в которой ты сильно потеешь и перегреваешься.** Одежда впитывает пот и становится влажной. Когда ты быстро идешь, строишь укрытие или носишь дрова в холодную погоду, сними куртку (верхний слой одежды), чтобы не потеть. После того, как закончишь работу или интенсивное движение, снова надень ее. (Это еще одна веская причина надевать несколько слоев одежды.)

☐ **Защити себя от ветра.** Ощущение человеком и млекопитающими тепла или холода зависит не только от реальной температуры воздуха, но и от скорости ветра, влажности, количества солнечного света. Поэтому некоторые прогнозы погоды помимо физической температуры воздуха приводят еще значение эффективной температуры, которую обычно называют «температура комфорта», или «ощущается как». Эта температура сильно зависит от скорости ветра, поскольку ветер охлаждает нагретые тела. Ветер «вытягивает» тепло из твоего тела – вот почему тебе холоднее в дни, когда одновременно холодно и ветрено, чем в дни, когда так же холодно, но безветренно. Просто найди укрытие от ветра, и ты согреешься.

☐ **Питайся высококалорийными (это значит с большим количеством калорий) продуктами.** Калории дают тебе энергию, а энергия помогает согреться. Когда отправляешься на природу, обязательно бери с собой высококалорийную пищу, которую не тяжело нести, например шоколад и орехи.

☐ **Будь активен – двигайся.** Бегай на месте, прыгай или выполняй какие-либо другие упражнения, чтобы помочь крови циркулировать в твоем теле и держать тебя в тепле. Время от времени размахивай руками и ногами, чтобы кровь прилила к ладоням и ступням. Не забудь снять слой или два одежды, чтобы не потеть во время движения. Когда закончишь, надень ее обратно.

☐ **Изолируй себя от холода.** Если мерзнешь, набей одежду сосновыми иголками, сухими листьями или чем-нибудь еще, что поможет защитить твое тело от холода и ветра. Слой листьев между рубашкой и курткой поможет тебе согреться. Ты также можешь носить мусорный мешок в качестве внешнего слоя

одежды и набивать его сосновыми иголками или травой.

□ **Используй одноразовые каталитические грелки.** Грелки с химическим источником энергии и клейкой подложкой могут дать тебе спасительное тепло и сохранить жизнь в холодную погоду. Приклей их на кожу в тех местах, где кровь течет ближе всего к поверхности, – например на руки, шею, подмышки, ступни или пах. Тепла от этих грелок хватит на несколько часов.

□ **Пей много жидкости.** Когда ты обезвожен, твоя кровь течет не так хорошо, как должна, и ты замерзаешь быстрее. Ты можешь помочь своему телу сохранить тепло, выпивая много воды, предпочтительно теплой, но можно и холодной, это все же лучше, чем вообще не пить. Еще лучше согревают теплые подслащенные напитки, потому что они дают тебе также и калории. Некоторые люди берут с собой в зимние походы смесь горячего шоколада, которую они перед употреблением могут разбавлять водой. Если у тебя есть пакетик порошкового желатина с сахаром, ты можешь растворить его в горячей воде и выпить. Если на улице холодно, то какой бы ни была твоя жидкость, обязательно продолжай пить ее и в течение всей ночи, даже когда ты находишься в своем укрытии. Ты можешь подумать, что лучше перестать пить ночью, чтобы не приходилось часто выходить в туалет на холод. Это неправильно, на самом деле тебе будет намного теплее, если ты продолжишь пить жидкость.

□ **Используй тепло твоего друга.** Прижмись к твоему спутнику – к другому человеку или к своей собаке, желательно под спасательным покрывалом. (Собаки – это природные «электрические» одеяла!)

□ **Разожги костер.** Конечно, все знают, что костер помогает согреться. Если ты переохладился, старайся согреваться постепенно. Переохлаждение означает, что температура твоего тела упала на несколько градусов ниже нормы. Если ты будешь поднимать температуру своего тела слишком быстро, это может стать шоком для твоего организма. Например, не прыгай сразу в разогретый салон автомобиля, будучи завернутым в несколько одеял и с одноразовыми грелками по всему телу. Сначала посиди у костра, укрывшись одним одеялом и прикрепив пару грелок к своему телу.

Обморожение

Обморожение – это замерзание и повреждение кожи или других тканей какой-нибудь части тела. Обморожение может быть разной степени – легким или тяжелым, в зависимости от того, насколько повреждена область тела. Наиболее вероятно обморожение ступней, кистей, ушей, носа или лица. Будь начеку, следи за появлением следующих признаков обморожения:

☐ **Участок кожи становится белым или сероватым.**

☐ **Ты испытываешь ощущение покалывания, а затем и онемение в области обморожения.**

☐ **Область болит или пульсирует от боли.**

☐ **Обмороженная область одеревенела – другими словами, ты ничего там не чувствуешь, и плоть выглядит бледной и твердой.** Это значит, что у тебя сильное обморожение и ткань полностью замерзла.

Один из самых больших мифов выживания гласит: если у человека возникло обморожение части тела, то следует натереть это место снегом. Никогда не делай этого сам и не позволяй никому делать это тебе. Натирание замороженных тканей снегом приведет к еще большим повреждениям. Это ужасное заблуждение! На самом деле, натирать обмороженные части тела вообще нельзя! Ничем!

Как только ты увидишь или почувствуешь какие-либо ранние признаки обморожения, начинай двигаться и согревать эту часть тела. Сжимай и разжимай кулаки, шевели пальцами ног, если в этих областях начинаются покалывание или боль. Если тебе кажется, что чувствуешь признаки обморожения на лице, сморщи лицо, корчи гримасы и делай все, что можешь придумать, для его согрева. Вынь руки из перчаток и закрой уши или нос теплыми руками. Если твои пальцы начинают замерзать, чтобы согреть их, засунь голые ладони под мышки под курткой. Если ты находишься со своим другом, то по очереди осматривайте ваши лица и уши на наличие признаков обморожения. Сохраняя кожу в тепле и нормальную циркуляцию крови, ты можешь предотвратить обморожение.

Но если у тебя все-таки возникло сильное обморожение, то худшее, что ты можешь сделать, это оттаять (разморозить) обмороженное место, снова заморозить его и снова согреть. Что делать с обморожением, когда ты находишься в дикой природе? Если ты не знаешь наверняка, что сразу же сможешь попасть в

больницу или что будешь находиться в своем укрытии в тепле и сухости, пока тебя не спасут, то не отогревай сильно обмороженные участки тела. Лучше жить с обморожением и ждать медицинской помощи, чем размораживать замерзшую кожу только для того, чтобы она снова замерзла.

Если ты находишься в теплом и сухом месте и можешь там оставаться, пока тебя не найдут, то намочи замороженную часть слегка теплой водой. (Будь готов испытать сильную боль. Размораживать замерзшую кожу действительно больно.) И, конечно же, при первой возможности отправляйся к врачу. Лучший способ справиться с обморожением – это, прежде всего, не допускать его. Защищай себя даже от первых признаков обморожения. Если, чтобы согреться, потребуется двигаться и упражняться всю ночь, – делай это.

Перегрев

Представь, что ты заблудился или просто исследуешь дикую местность. Ты принес с собой воду, но ее осталось совсем немного. Во рту у тебя пересохло, ноги начинают сводить судороги, и ты чувствуешь тошноту. Может быть, ты сядешь и выпьешь немного оставшейся воды? Да! У тебя появились признаки обезвоживания и теплового истощения. Тепловое истощение бывает лишь немного неприятным, но оно может быстро превратиться в смертельно опасное состояние, называемое тепловым ударом.

Симптомами теплового удара являются:

☐ **Усталость и слабость.**
☐ **Головокружение и тошнота.**
☐ **Обморок (потеря сознания).**
☐ **Сильное потоотделение (или, наоборот, полное его отсутствие).**
☐ **Лихорадка – повышение температуры тела.**
☐ **Головная боль.**
☐ **Судороги мышц рук или ног.**
☐ **Темная моча или невозможность пописать.**
☐ **Прохладная влажная кожа (или, наоборот, сухая и горячая).**

Если у тебя появился какой-либо из этих признаков, нужно немедленно охладить свое тело. Уйди в тень, а еще лучше окунись в прохладную воду. Пей много жидкости, особенно чистой воды, даже если не чувствуешь жажды. Если на тебе тяжелая, плотная или тесная одежда, сними или ослабь прилегание к телу. Если можешь, намочи одежду, которая надета на тебя. Самый быстрый способ охладить твое тело – это носить мокрую одежду. Поскольку земля ниже поверхности намного прохладнее, то если у тебя еще есть силы, выкопай небольшую траншею, чтобы охладиться в ней. Даже на глубине около десяти сантиметров земля существенно холоднее поверхности. Ляг в тени, поставив ноги чуть выше головы. Отдыхай. Не занимайся физическим трудом, пока все симптомы не исчезнут.

Для выживания в жару лучше носить легкие, свободные длинные брюки и легкую рубашку с длинными рукавами, а не шорты и майку, ты же не хочешь, чтобы солнце светило прямо на твою незащищенную кожу, нагревая ее. В очень жаркую погоду хлопковая одежда лучше, чем синтетическая, полиэфирная,

потому что она обеспечивает лучшую циркуляцию воздуха. Вспомни: «хлопок убивает» в холодную погоду, но в жаркую он помогает сохранять тело в прохладе.

Еще один простой способ помочь себе не перегреваться – это носить шляпу. Когда твоя голова нагревается, то же самое происходит и со всем твоим телом. Обычная бейсболка – не очень подходящий головной убор для жаркого климата. Бейсболки удерживают тепло внутри себя, сразу у головы. Лучший выбор – легкая шляпа с широкими полями и противомоскитной сеткой в тулье (той части шляпы, которая находится выше полей). Такая сетка позволяет воздуху свободно циркулировать под шляпой. Есть даже шляпы с охлаждающими подкладками, которые надо регулярно погружать в воду.

Ты также можешь намочить бандану и использовать ее для охлаждения шеи. Некоторые люди, заблудившись без запаса воды, мочились на свои банданы, размахивали ими, чтобы охладить их, а потом охлаждали банданами свое тело. Как насчет того, чтобы сделать шляпу из твоей банданы или использовать твой тент и пару палок для изготовления зонтика? Делай все возможное, чтобы держаться подальше от прямого солнечного света и держать голову в прохладе.

Солнечная и снежная слепота

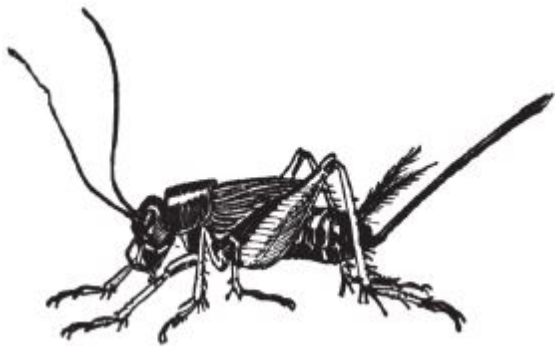
Когда ультрафиолетовые лучи солнца попадают в глаза в течение нескольких часов, они могут обжечь роговицу – прозрачный слой, который покрывает радужную оболочку и зрачок глаза. Особенно подвержены риску люди с зелеными или голубыми глазами, и все, кто окружен сильно отражающими солнечный свет поверхностями, такими как снег или песок пустыни.

Как ты можешь себе представить, ожог роговицы причиняет боль. Все начинается с неприятного ощущения в глазах, как будто в них попала пыль. Через некоторое время ты почувствуешь настоящую боль и не сможешь открыть глаза. В тяжелых случаях твои глаза могут быть повреждены настолько, что ты на некоторое время ослепнешь. В глуши мало что можно сделать для ускорения восстановления твоего зрения, разве что отдохнуть с закрытыми глазами.

Чтобы предотвратить повреждение глаз, в первую очередь надень солнцезащитные очки, затени глаза шляпой или сделай повязку из какой-нибудь ткани, оставив только небольшие щелочки, чтобы смотреть наружу. Ты можешь сделать козырек из коры, пластика или из чего-нибудь, что ограничивает количество света, попадающего в твои глаза. В сильно отражающем окружении (снег, песок) ультрафиолетовые лучи все еще могут повредить твои глаза даже в пасмурный день, когда солнце находится за облаками. Поэтому в такой местности всегда защищай глаза.

Какая температура воздуха? Спроси у сверчка

Сверчок может подсказать тебе температуру окружения. Подсчитай, сколько раз стрекочет сверчок за 8 секунд (считай стрекотания только одного сверчка), и добавь к этому числу 5[15]. У тебя получится приблизительное значение температуры в градусах Цельсия. Например, если сверчок за 8 секунд делает 20 стрекотаний, то температура равна примерно 25 градусам.



Глава 9
Поиск пищи

Давай разберемся, как на самом деле обстоят дела с питанием. Если потеряешься в дикой местности, ты не станешь тратить много времени на поиски пищи. Ты, прежде всего, будешь искать укрытие и воду, а затем постараешься подать сигнал о помощи поисково-спасательным службам. Конечно, полезно знать, как выжить, добывая съедобные растения или охотясь на диких животных, но гораздо разумнее запас еды (как и воды) всегда носить с собой. Некоторые хорошие варианты – вяленое мясо, смесь сухофруктов и орехов, армейские сухие пайки (называются также индивидуальными рационами питания, ИРП), космическое питание в тюбиках, готовые к употреблению блюда для туристов.

Сроки хранения всех перечисленных продуктов в упаковке, как правило, велики (пока ты их не откроешь). Армейские сухие пайки были созданы для обеспечения полноценного питания военных в боевых условиях. Они используются также сотрудниками Министерства по чрезвычайным ситуациям (МЧС) и другими поисково-спасательными службами. Каждый ИРП обычно включает в себя основное блюдо, гарнир, крекеры, смесь напитков, приправы и десерт. Питание в тюбиках разработано для космонавтов на орбите, чтобы они могли питаться в условиях невесомости, другая еда может просто разлететься по космическому кораблю. Перечисленные варианты питания можно приобрести в специализированных, туристических, армейских, охотничьих и некоторых универсальных интернет-магазинах или традиционных магазинах. Чтобы приготовить обезвоженную или сублимированную пищу, ты просто наливаешь кипяток прямо в упаковку с едой. Существует также саморазогревающееся питание, которое не требует разведения костра или наличия кипятка, а разогревается за счет химических процессов в упаковке. В таком варианте также предлагается хороший выбор легкой обезвоженной пищи – от простых макарон с сыром до экзотических тайских блюд. Саморазогревающиеся пакеты могут продаваться и отдельно от еды.

Есть также специальные аварийные сухие пайки, предназначенные для длительного выживания. Такая плотно спрессованная и герметично упакованная высококалорийная еда выпускается в виде брикетов, батончиков или брусков. В оригинальной запечатанной упаковке эти пайки хранятся до пяти

лет. В каждой упаковке обычно достаточно калорий, чтобы прокормить двоих взрослых в течение суток. В крайнем случае, несколько упаковок могут прокормить тебя в течение недели. Аварийные рационы питания можно приобрести в тех магазинах, о которых говорилось выше.

А что тебе делать, если заблудишься и потеряешься вообще без еды? В этой главе рассказано о некоторых способах добывания пищи в ситуации выживания. Однако помни, если придется, ты можешь прожить без еды несколько недель. Прежде чем ты даже подумаешь о том, чтобы съесть какое-нибудь сомнительное растение или животное в дикой природе, задай себе простой вопрос: «А так ли сильно нужен мне этот кусочек пищи? Неужели я действительно нуждаюсь в нем настолько, что готов рискнуть получить в итоге рвоту, диарею или вообще серьезно заболеть?»

Не верь старому высказыванию о том, что можно есть все живое. Это неправда. Насекомые могут есть грибы, которые токсичны для человека. Козы едят растения, которые ядовиты для людей. Змеи могут съесть ядовитое животное, яд которого может тебя убить.

Растения, которых следует избегать

Помимо съедобных растений, природа изобилует растениями и грибами, съев которые, ты заболеешь или умрешь за несколько часов. Ядовитые растения часто очень похожи на съедобные.

Не ешь и даже не прикасайся к растению со следующими признаками:

✗ Млечный сок или сок, который меняет цвет на срезе или разломе, превращаясь, например, из прозрачного в белый.

✗ Соцветия в виде зонтиков.

✗ Луковицы, похожие на луковицы чеснока или лука.

✗ Корни и листья, как у морковки.

✗ Стручки или части, похожие на горох.

✗ Листья с крошечными волосками или пушком.

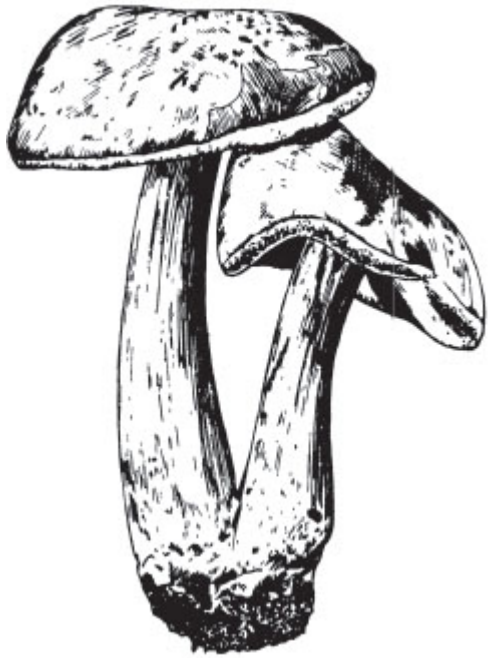
✗ Одиночные ягоды, особенно белые, зеленые, желтые или красные.

✗ Запах миндаля.

✗ Фиолетовые, черные или розовые семена.

О диких растениях и грибах написаны целые книги. В большинстве из них есть главы, полные информации о ядовитых грибах и растениях. Вот лишь некоторые из опасных представителей.

□ **Грибы.** Грибы, конечно, не растения. Но каждый год на нашей планете около 8000 человек отравляются ими. Большинство из них не умирают, но многие получают болезни почек или печени. Съедобные грибы часто внешне похожи на своих ядовитых родственников. Поэтому сбор грибов следует оставить хорошо знающим их людям. Некоторые считают, что любой гриб, который растет на дереве, безопасен для употребления в пищу, но это миф. Есть виды ядовитых грибов, которые растут на стволах деревьев, и они выглядят почти так же, как их съедобные родственники. Даже съедобные грибы могут привести к заболеваниям, если их есть сырыми или недостаточно хорошо приготовленными. Лучше вообще не трогай никакие грибы.



Собак тоже нужно держать подальше от грибов – многие собаки погибли, съев ядовитые грибы. Щенки некоторых пород, которые являются авантюрными едоками («помойными» собаками), такие как лабрадоры-ретриверы, по-видимому, особенно склонны есть ядовитые грибы. Если ты подозреваешь, что твоя собака съела какой-либо гриб, как можно скорее отведи ее к ветеринару.

□ **Болиголов.** Сотни лет назад это растение использовалось для отравления осужденных на смерть заключенных. Его нельзя не только есть, но и даже трогать. Цветы собраны в корзиночки, похожие на маленькие зонтики. Растет на влажных участках, болотах и лугах. Корень болиголова выглядит как дикая морковь (если ты прикоснешься к нему, у тебя появится сыпь). Болиголов трудно отличить от любого из его съедобных сородичей.

Поскольку есть много растений, которые выглядят точно так же, как он, лучше избегать все, цветы которых образуют зонтики.

□ **Дикорастущие бобовые.** Многие высокотоксичные растения имеют семенные коробочки, которые выглядят как дикий горох или бобы. Если увидишь на растении что-то похожее на стручок гороха или боба, просто оставь растение в покое.

□ **Крапива.** Крапива и другие растения с волосками или пушком на листьях могут вызвать ожоги, если ты прикоснешься к ним, а некоторые из них содержат токсины, которые могут вызвать у тебя рвоту, если ты их съешь. Хотя сваренную в воде крапиву можно есть, лучше не трогай ее. Если тебя обожгло растение типа крапивы, удали впившиеся волоски так же, как жало пчелы (смотри *Главу 7*).

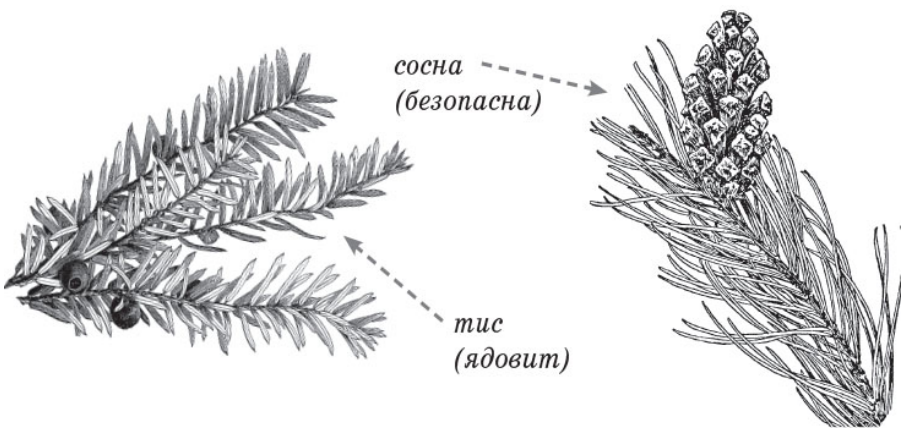
□ **Ягоды.** Будь очень осторожен с поеданием ягод. Если ты не абсолютно уверен, что они съедобные, лучше вообще не трогай их. Несколько ягод не стоят того, чтобы умирать. Многие распространенные растения имеют ядовитые ягоды, в том числе *остролист, омела, белладонна, дурман обыкновенный* и *тис*. Большинство растущих поодиночке (одиночных) ягод есть опасно, поэтому, если ты не привык собирать чернику, голубику, клюкву или бруснику и не знаешь точно, что искать, не трогай одиночные ягоды. Вкус черники и голубики замечательный, но у смертельно опасных пасленовых растений тоже есть темно-синие ягоды. Особенно избегай зеленых, белых или желтых *одиночных* ягод.

Однако сросшиеся ягоды, в которых каждый плод состоит из множества крошечных ягод, съедобны. Ежевика и малина – это сросшиеся ягоды.

Съедобные растения

Следующие растения съедобны. Прежде чем съесть растение, убедись, что ты правильно определил его. Если ты не уверен на сто процентов, что растение безопасно, **НЕ ТРОГАЙ ЕГО!**

☐ **Сосны.** Не путай сосны с другими деревьями. Ядовитые тисы имеют маленькие красные ягоды и плоские листья. Кедры имеют приплюснутые иголки, кипарисы – приплюснутые мелкие листья, а ели – короткие иглы. У сосен длинные иглы и шишки. Сосновые иголки можно измельчить и использовать для приготовления чая с высоким содержанием витамина С, а нежный внутренний слой коры сосны можно есть. Каждая сосновая шишка содержит много мелких орешков, каждый под своей чешуйкой.



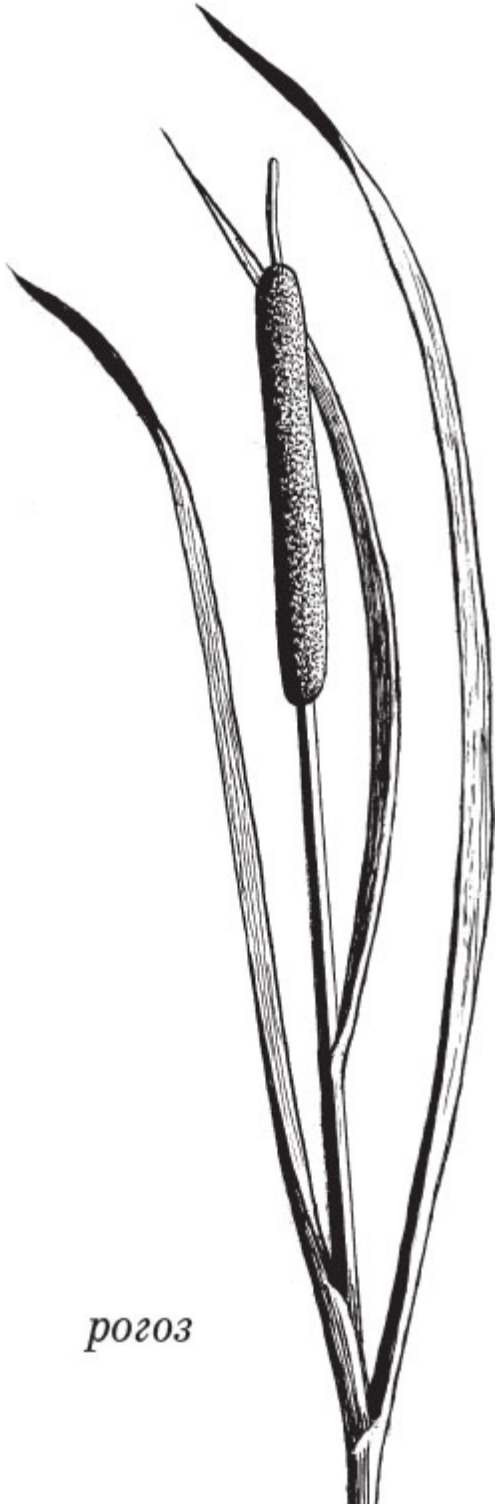
Более крупные орешки дают шишки *кедровых сосен.* Кедровые орехи являются одним из самых питательных лесных продуктов. Каждый орешек покрыт твердой скорлупой, которую нужно удалить, прежде чем орех можно будет съесть. Он очень похож на семечко подсолнуха. Жители местностей, где растут кедровые сосны, часто нагревают кедровые шишки, чтобы заставить их раскрыться. Потом достают из шишки орешки, а затем обжаривают их, чтобы было легче удалять скорлупу. Кедровые орехи очень вкусные, они полны жира и калорий. Я научила одну из своих собак вытаскивать орешки из шишек. Она могла заниматься этим часами.

☐ **Ежевика и малина.** Заросли малины и ежевики можно найти во многих регионах. Иногда они занимают большие площади – примерно как футбольное поле. Их легко заметить, и в конце лета ты можешь собирать полные ведра сладких ягод.

(Однако в глухой местности остерегайся медведей, которые тоже очень любят малину и ежевику.) Спелые ягоды ежевики темно-фиолетовые, а малины – полностью красные.

Плоды малины и ежевики являются сросшимися ягодами. Не забывай – нельзя собирать плоды растений, у которых отдельные ягоды, если только ты не абсолютно уверен, что растение безопасно.

□ **Рогоз.** В большинстве влажных мест есть рогоз. Ранней весной его молодые стебли можно есть сырыми, но они будут лучше на вкус, если их несколько минут отварить в воде. Молодые соцветия, покрытые пыльцой, можно употреблять в пищу очень ранней весной. Когда соцветия превращаются в коричневые, похожие на пушистые сосиски початки, они больше не годятся для еды. Корни рогоза можно очистить от кожуры и сварить в кипящей воде. Но они могут иметь неприятный вкус, если рогоз вырос в мутной, грязной воде. Рогоз, который растет в глубокой, чистой воде, гораздо лучше на вкус.



рогоз

Некоторые люди едят молодые, белые корнирогоза,

растущего в чистой воде. Имей в виду, если растение растет в загрязненной воде, его нужно тщательно отварить перед употреблением в пищу.

□ **Красный клевер и травы.** Стебли, листья и цветы клевера можно есть. Цветы можно заваривать в кипятке и пить как чай. Его преимущество заключается в том, что ты можешь найти целые поля клевера.

Все травы хороши для жевания, кроме тех, у которых есть фиолетовые, розовые или черные семена (семена травы обычно зеленого цвета – у других может быть грибок, который способен погубить тебя. Если ты не можешь определить цвет семени травы, не ешь ее).

□ **Шиповник дикий.** Дикий шиповник растет во многих местах. Он очень похож на розы, которые ты можешь увидеть в саду, но в отличие от них у его цветов есть всего один ряд лепестков. Плоды шиповника – это красные семенные коробочки, которые появляются на растениях с лета до осени. Они не всегда имеют хороший вкус, но зато полны витамина С.

□ **Земляника.** Если ты когда-нибудь собирал клубнику (ее тоже правильно называть земляникой) в своем огороде, то сможешь узнать дикую землянику. Они намного меньше, чем клубника, купленная в магазине, но зато очень вкусная и полезная. Если тебе повезет, то можешь наткнуться на целую поляну земляники.

□ **Одуванчики.** Эти невысокие растения встречаются почти везде, часто растут на лужайках и в садах. Их можно узнать по

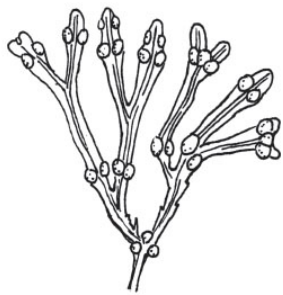
растущим прямо из земли зазубренным листьям и по цветам, которые сначала густые и ярко-желтые, а потом превращаются в белые тонкие «шарики», полные крошечных семян. Есть несколько похожих на одуванчики растений, но у них нет таких пушистых ярко-желтых цветов и их листья растут не из земли, а от центрального стебля.

Листья очень молодого одуванчика можно есть сырыми, они на вкус напоминают шпинат. (На ближайшем к моему дому рынке листья молодого одуванчика продаются в смеси с другой зеленью для салатов.) Растения большего размера – более старые. Они обычно горчат. Поэтому, прежде чем употреблять в пищу, их нужно прокипятить в воде. Листья одуванчика полны минералов и витаминов.

□ **Морские водоросли.** Большинство видов морских водорослей съедобны, вкусны и полны витаминов и белков. Собирай те водоросли, которые растут в воде, не ешь те, которые были на суше. Хотя ни одна разновидность морских водорослей не ядовита, съедобны не все. Чаще всего едят *ламинарию (морскую капусту), зеленые водоросли, ирландский мох, фу́кус (бурая морская водоросль) и ульву (морской салат)*. **МОРСКОЙ САЛАТ** выглядит как ярко-зеленый листовой салат и встречается

по всему миру. **ИРЛАНДСКИЙ МОХ** – это обычное, маленькое, красновато-коричневое кустистое растение, которое прикрепляется к камням.

нереоцистис люткина



фукус

ирландский мох

Один из видов ламинарии – **НЕРЕОЦИСТИС ЛЮТКИНА** – огромное растение бурого цвета со стеблями, которые удерживаются шаровидными наполненными газом пузырями. Жесткие сорта, такие как гигантские ламинарии, вари или жарь на огне. Маленькие, нежные сорта можно есть сырыми или вареными. Если ты не уверен, что вода, в которой они росли, чистая, не ешь их сырыми.

Дети, которые проводят много времени на природе, обычно хорошо знают, какие местные растения безопасны и вкусны. Например, кому-то хорошо знакомы плоды *лещины (лесные орехи), облепиха, кизил* или даже *дикие вишни* и *абрикосы,* другим – *рябина, ирга, калина, морошка* или *княженика*. В ближайшем книжном магазине или в библиотеке есть книги, которые могут помочь тебе узнать о съедобных диких растениях, произрастающих в твоем регионе.

ТРЕНИРОВКА.

Поиск дикорастущих съедобных растений

Прежде чем приступить к этому занятию, получи разрешение родителей. Возьми в библиотеке или в книжном магазине книгу о съедобных растениях твоего региона. Используя картинки и текст книги в

качестве образца, осмотри окрестности и проверь, сколько съедобных растений ты сможешь обнаружить. Ты будешь удивлен, найдя столько съедобных растений, растущих даже на пустырях, в городских парках или в твоем дворе. Однако помни: не ешь никаких растений, семян и плодов, если ты на сто процентов не уверен, что это безопасно.

Съедобные животные

Многие животные, которых ты можешь встретить в дикой природе, могут быть добыты, приготовлены и съедены – но прежде чем отправиться на охоту, подумай о возможных неприятностях. Тебя, вероятно, скоро найдут – сегодня или завтра, и твоя главная задача – до тех пор быть здоровым и невредимым. Ты подвергаешься смертельной опасности, пытаясь убить ядовитую змею или другое опасное животное. Ты действительно так голоден?

Если ты все же решишь охотиться, то лучшие для тебя объекты охоты – следующие животные.

□ **Рыбы.** Все рыбы, с которыми ты можешь столкнуться, съедобны. Но это не значит, что все они восхитительны на вкус. Обитатели дна обычно сильно пахнут тиной. *Форель, окунь* и *плотва* гораздо вкуснее. Не помешало бы иметь в своем аварийном комплекте леску, крючки и блесны.

Если ты уже заядлый рыбак, то знаешь, что часто рыба не клюет, независимо от того, как ты ее пытаешься поймать. Поэтому наличие рыболовных снастей не гарантирует, что ты сможешь насладиться рыбным обедом, но не повредит, когда ты находишься в ситуации выживания.

Если у тебя нет снастей для рыбной ловли, ты можешь попробовать ловить рыбу на мелководье руками, или сделать ловушку для рыбы. Уложи камни либо воткни ветки в дно ручья в форме галочки. Если тебе повезет, рыба заплывет в широкую часть галочки и дальше, к самому узкому месту, где ты можешь попытаться схватить ее. Сделай так, чтобы рыбе заплыть в твою ловушку было легко, но выбраться из нее трудно.

Ты также можешь использовать прозрачный полиэтиленовый пищевой пакет, чтобы зачерпнуть мелкую рыбу на мелководье. Или, если у тебя есть пластиковая бутылка, ты можешь сделать другой тип ловушки – для мелких рыбешек. Отрежь узкий конец пластиковой бутылки примерно на пять сантиметров ниже горлышка.

Брось в бутылку несколько камешков и, если есть, приманку. Вставь отрезанную верхнюю часть обратно в бутылку так, чтобы горлышко было обращено внутрь бутылки. Плотно прижми ее к месту. Поставь ловушку на мелководье и дай ей наполниться водой. Рыбешки могут заплывать в бутылку, но не смогут выплыть из нее. Ты можешь использовать их в качестве наживки для ловли крупной рыбы.

Некоторые виды рыб являются переносчиками заболеваний и паразитов, поэтому, как только поймаешь рыбу, сразу же выпотроши ее. Для этого сделай длинный разрез вдоль брюшка, от жабр до хвоста. Палочкой или пальцами вытащи внутренности и выбрось или закопай их подальше от твоего лагеря. Затем свари пойманную рыбу на костре, чтобы убить оставшихся микробов и паразитов. Если в окрестностях твоего лагеря почва глинистая, ты можешь завернуть рыбу в слой глины и поместить в костер. Рыба будет запекаться в глине. Ты также можешь подвесить рыбу над костром на свежей ветке неядовитого дерева, либо можешь положить на плоский камень в горящих углях, чтобы запечь ее.

□ **Птицы.** Всех птиц можно есть. Как и их яйца. Добыть их – непростое дело. Ты можешь бросить камень или палку, чтобы оглушить птицу, а потом схватить ее. Птицы должны быть ощипаны (их перья должны быть удалены) или освежеваны (шкурка должна быть снята), очищены и тщательно приготовлены, прежде чем ты будешь их есть. Чтобы очистить птицу, сначала удали и выбрось голову. Затем сделай неглубокий разрез по всей длине нижней стороны птицы от хвоста до шеи. Будь осторожен, не разрежь внутренние органы – они полны бактерий. Открой полость руками, потянись внутрь к позвоночнику и вытащи желудок, кишечник и другие внутренние органы. Выбрось их. Если есть возможность, промой тушку птицы в чистой воде. Как можно скорее приготовь птицу, обжарив ее на палочке над костром. Ты также можешь собирать птичьи яйца, варить их в воде в течение нескольких минут, а затем есть их.

□ **Лягушки.** Не забывай, что жаб трогать нельзя. Многие из них ядовиты. А вот лягушачьи лапки очень хороши для еды. (В *Главе 6* рассказано, как отличить жабу от лягушки, но если ты все еще не уверен, что можешь это сделать, держись подальше и от лягушек.) Убей несколько лягушек, освежуй их и отрежь задние лапки. Их нужно запечь на костре или отварить.

□ **Мидии, перловицы, беззубки и улитки.** Если ты находишься в регионе, близком к воде, у тебя есть пища, которая недоступна в других регионах. Мидии и другие двустворчатые моллюски встречаются во множестве водоемов. Мидии – в море, перловицы и беззубки в реках и озерах. Их вкус великолепен. Они должны быть приготовлены сразу после того, как ты вытащишь их из воды. Очисть их снаружи и выбрось все, которые слишком плотно закрыты или необычно тяжелые, – это признак того, что они заполнены песком. Остальные распарь над углями или на плоском камне в костре либо свари их в небольшом количестве воды, пока раковины не откроются. Сваренные в воде маленькие улитки тоже подходят для еды. Вари их хорошо. Ешь только те, в

которых есть прозрачная жидкость. Если ты сожмешь улитку и увидишь зеленую жидкость, выбрось ее.

☐ **Раки.** Раки являются одним из самых вкусных продуктов для выживания в местностях, расположенных вблизи воды. Найти раков можно только в чистой воде медленных рек, озер и больших прудов. Свари их целиком, бросив в кипящую воду, или запеки в костре. Съешь мясо в клешнях и в хвосте.

☐ **Змеи.** Маленькие неядовитые змеи довольно вкусные, но их трудно приготовить. Тебе нужно снять со змеи всю кожу, разрезать ее вдоль брюха (осторожно, чтобы не разрезать внутренние органы) и удалить кишки, не разрывая их. **Не пытайся есть ядовитую змею** (смотри *Главу 6*). Ядовитые змеи съедобны, но их опасно убивать и обрабатывать. Головы будут кусать тебя еще долго после того, как ты их убьешь.

☐ **Мелкие млекопитающие.** Белки, крысы, мыши и другие мелкие млекопитающие съедобны, но они обычно кусаются, и их трудно поймать. Их нужно поймать, убить, а затем освежевать, выпотрошить и тщательно приготовить.

☐ **Насекомые.** Съедобны также кузнечики, личинки мух, крупные муравьи и другие насекомые. У кузнечиков, сверчков и личинок могут быть бактерии и паразиты, такие как ленточные черви, которые могут привести к заболеванию, если ты съешь их сырыми, поэтому обязательно хорошо их приготовь. Муравьев тоже можно приготовить, хотя в этом нет необходимости. Если ты питаешься крупными муравьями, не ешь головы; они укусят твой рот. Мальчики на моих занятиях по выживанию говорили, что муравьи едкие на вкус. Я приняла их слова на веру.

Не режь вареное мясо тем же ножом, которым ты резал сырое мясо. Обязательно сначала стерилизуй его. Стерилизовать нож следует после каждого разрезания сырого мяса или рыбы. Для этого подержи лезвие в огне или в горячих углях примерно одну минуту, чтобы убить все, что может привести к заболеванию.

Глава 10
Учись ориентироваться

Для некоторых людей навигация, или ориентирование, – поиск своего положения и пути с помощью карты и компаса или с помощью *GPS*[16] – это приятная и бесконечно увлекательная задача. Другие люди (и я в их числе), при одном лишь виде компаса и топографической карты приходят в состояние безысходности и математического паралича. К неудовольствию моих учителей, мне пришлось много раз посетить занятия по спортивному ориентированию, прежде чем я поняла, что надо делать. Тебя может раздражать необходимость отслеживать, где ты находишься и куда идешь, – но если ты поймешь, как эта информация может предотвратить твое блуждание и помочь найти путь, то ты будешь это делать. Давай начнем с самого начала.

☐ **Солнце встает на востоке и заходит на западе.** Не забывай об этом. Ты будешь удивлен, узнав, как много людей этого не знают. Восход солнца предшествует заходу солнца, и буква «В» (восток) предшествует в алфавите букве «З» (запад), так что эти обозначения легко запомнить. То же относится и к международному обозначению сторон света: восток – *«E»,* запад – *«W»*.

☐ **Один конец магнитной стрелки компаса всегда указывает на север (северный конец магнитной стрелки), а другой – на юг.** Обычно они окрашены в разные цвета, либо как-то отмечен только северный конец стрелки. Например, северный конец окрашен, а южный просто белый либо черный, или северный конец – синий, а южный – красный. Есть много компасов, в которых северный конец – красный, а южный – синий. Конечно, это приводит к путанице. Поэтому либо прочти инструкцию к своему компасу, либо проверь в полдень, какой конец стрелки будет показывать направление на солнце. Это и будет южный конец стрелки. Если отсчитывать по ходу часов от северного конца стрелки компаса, то стороны света пойдут в такой последовательности: север – «С» (международное обозначение – *«N»*), восток – «В» (*«E»*), юг – «Ю» (международное обозначение – *«S»*), запад – «З» *(«W»)*.

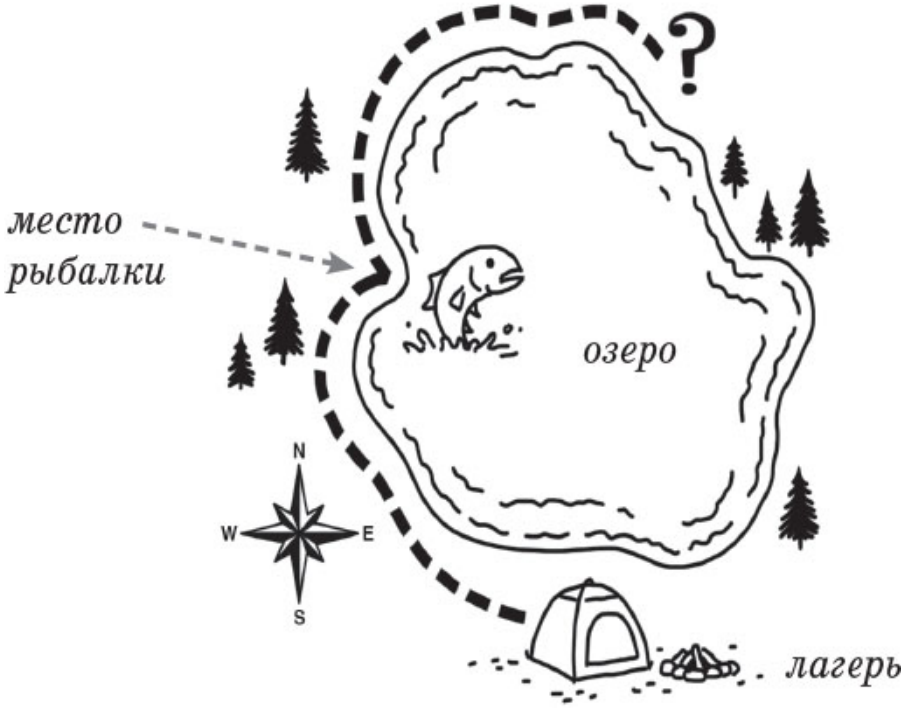
☐ **Самый простой способ узнать свое местоположение на карте – это держать ее перед собой горизонтально, и осмотреть местность в поиске приметных ориентиров.** Есть ли

там высокая гора? Озеро? Дорога? Попытайся сопоставить (сличить) найденные ориентиры с их отметками и положениями на карте. Если, например, ты видишь озеро к западу от себя и высокую гору к северу, а затем находишь те же самые вещи на карте, – ты на пути к выяснению своего местоположения на карте. Теперь поверни карту так, чтобы отметки на ней соответствовали пейзажу, либо так, чтобы ее верх был направлен на север. Это называется ориентированием карты.

Какая тебе польза от всей этой информации? Если у тебя есть компас и ты знаешь, в каком направлении шел до того, как заблудился, то можешь изменить направление движения и найти обратный путь к знакомому месту. Если у тебя есть карта, то сможешь выяснить, где находишься, как сюда попал и как добраться домой.

Давай рассмотрим пример. Допустим, ты отдыхаешь в лагере к югу от большого озера. Однажды днем ты решил отправиться на рыбалку со своим младшим братом, ничего не захватив для ориентирования. Есть тропа, которая частично огибает озеро. Вы идете на север вдоль западной (левой) стороны озера. Пройдя примерно два километра, находите место для рыбалки.

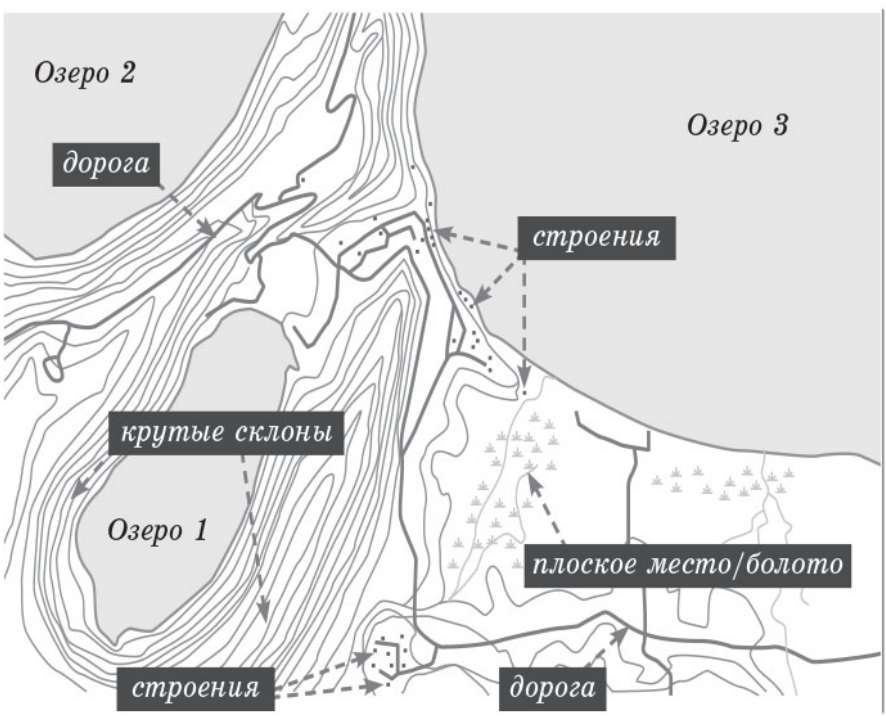
После нескольких часов рыбалки в конце дня вы собираетесь пойти обратно в лагерь. Однако, поскольку у вас нет компаса, случайно направляетесь на север, а не на юг, и не можете вернуться в лагерь. Вы обходите северный конец озера и оказываетесь дальше от лагеря. В пути вас застает ночь. Стоит кромешная тьма, и вы понятия не имеете, где находитесь и почему не нашли свой лагерь. Если бы у тебя был компас, ты мог бы свериться с ним, когда вы шли вдоль озера, и увидеть, что направляетесь на север. Затем, когда вы были готовы вернуться в лагерь, ты мог бы снова свериться с компасом, чтобы убедиться, что идете в противоположном направлении – на юг[17].


?
место
рыбалки
озеро
N
W
E
S
лагерь

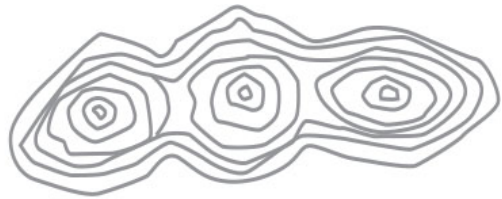
Выбор карты

Для поиска пути полезны все карты, но для походов на природу лучше всего подходят *топографические карты*. Изогнутыми, обычно коричневыми, линиями (они называются линиями равной высоты, или горизонталями, или изогипсами) топографические карты показывают горы, холмы и овраги. Чем ближе эти линии друг к другу, тем круче холм, или гора, или склоны оврага. Обычно на каждой пятой линии указана высота (над уровнем моря) в метрах. Предварительно попрактиковавшись, ты сможешь сопоставить линии на топографической карте с ориентирами, которые видишь вокруг себя. На топографических картах север всегда вверху.

ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ КАРТА ОКРЕСТНОСТЕЙ ОЗЕРА



То, что ты видишь



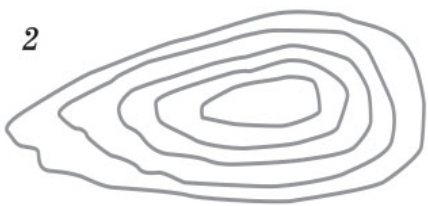
Как это выглядит на топографической карте

Сможешь ли правильно сопоставить?

1

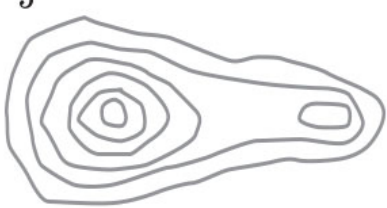
А

2



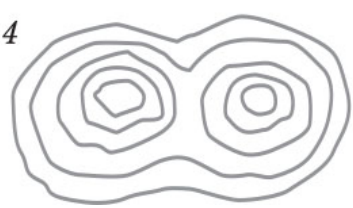
Б

3



В

4



Г

Аэрофотоснимки показывают местность так, как ты мог бы видеть ее с самолета. Карты на основе таких снимков широко представлены в Интернете. Они очень полезны в районах, где нет

густого леса, – ты сможешь увидеть все тропы, озера, реки, здания, горы и другие достопримечательности. Конечно, аэрофотоснимки лесов, в которых нет озер или других крупных объектов, не показывают ничего, кроме верхушек деревьев. Как и топографические карты, большинство аэрофотоснимков ориентированы так, что север находится вверху карты.

Если у тебя нет с собой карты, то ты можешь сделать свою собственную, отмечая на листе бумаги встречающиеся по пути объекты. Отметь горы, большие камни, сгоревшие деревья, старые здания, пруды, заборы и другие ориентиры. Если у тебя нет бумаги, то составь карту в уме. Запомни несколько ориентиров, таких как упавшее дерево, интересный камень и тому подобное.

Какую бы карту ты ни брал с собой, храни ее в герметично закрывающемся полиэтиленовом пакете. Он сохранит карту, если ты случайно уронишь ее в лужу или попадешь под дождь.

Использование компаса

Носи с собой компас и проверяй направление своего движения, чтобы освоиться с ним. Существует много различных типов компасов, постарайся приобрести тот, который имеет зеркало и прочный пластиковый корпус. Зеркало пригодится для подачи сигналов, а пластиковый корпус не только помогает защитить компас, но и обладает возможностями, которых нет у простого круглого компаса. Чтобы держаться своего маршрута, заведи привычку проверять показания компаса и отмечать направление своего движения при уходе из лагеря, а затем периодически в процессе движения. Когда ты отправляешься на поиски приключений, скажи себе или тому, кто идет с тобой: «Я ушел на север и полчаса шел по прямой тропинке, потом повернул на северо-восток и шел еще полчаса». Когда придет время возвращаться, в каком направлении ты пойдешь? Ты будешь идти на юго-запад около получаса, а затем еще полчаса на юг.

Так как же тебе считывать показания твоего компаса? Давай сначала посмотрим на части компаса. Самая важная часть, конечно же, это **магнитная стрелка**. Куда бы ты ни повернул, северный конец стрелки будет указывать на север. О том, как может быть отмечен северный конец магнитной стрелки, говорилось ранее.

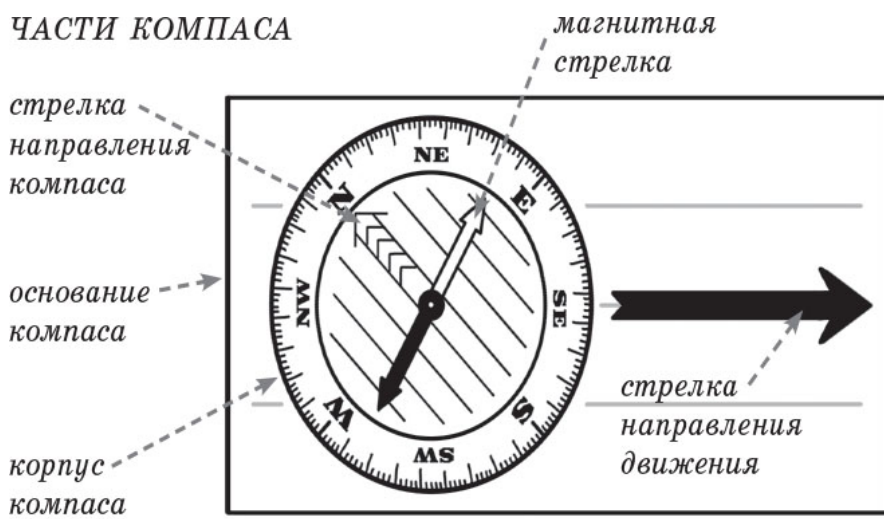
Ты можешь подумать, что северный конец стрелки компаса направлен прямо на географический Северный полюс (тот север, который указан на картах). Но это не так. Компасы указывают на *магнитный Северный полюс*, который постоянно, из года в год, перемещается и располагается на некотором расстоянии от географического Северного полюса. Угол между направлениями на географический полюс и на магнитный полюс называется *магнитным склонением*. Во многих регионах он достигает 10, 15 и более градусов.

А зачем тебе это знать? Представь, что ты находишься на холме, а твой лагерь остался у озера. И холм, и озеро есть на твоей карте. Карта показывает, что для возвращения в твой лагерь тебе надо идти 2 километра через лесной массив точно на север. Ты идешь на север по компасу. Допустим, в этом месте и в этом году магнитное склонение равно плюс 15 градусов (это значит, что сейчас в этом месте магнитный полюс «виден» на 15 градусов восточнее географического). Куда ты придешь? Ты промахнешься примерно на полкилометра, причем пройдешь восточнее своего лагеря. Хорошо, если озеро большое, и ты выйдешь на его берег, а

не продолжишь идти по лесу до темноты в поисках лагеря. На берегу тебе будет легче найти свой лагерь.

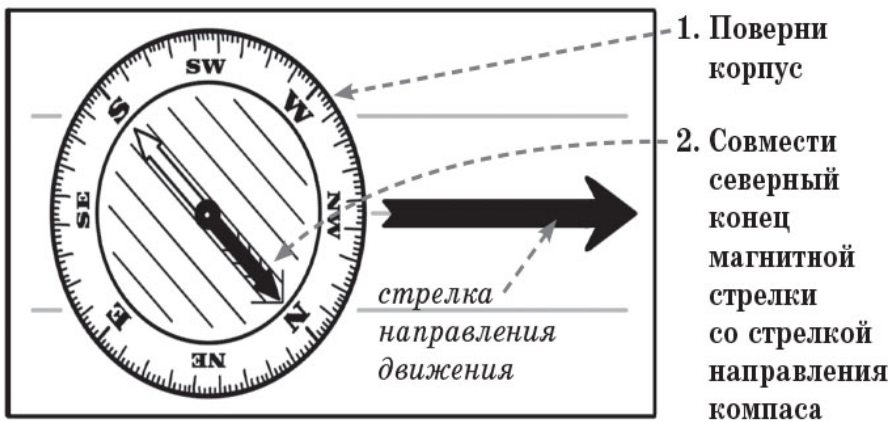
Для более точного ориентирования в регионах с большим магнитным склонением компас нужно регулировать (либо запомнить и всегда учитывать величину и знак магнитного склонения). Обычно регулировка компаса производится вращением шкалы или поворотом специального винта. Многие компасы поставляются с указаниями по их настройке, и на большинстве топографических карт в нижнем левом углу указано значение магнитного склонения и метод его пересчета на текущий год.

Конечно, ты должен уметь определять по компасу не только направление на север, но и другие направления. Предположим, у тебя нет карты, но ты помнишь, что к северо-западу (обозначается «СЗ» либо *«NW»*) от твоего местоположения есть дорога. Если ты выяснишь, где находится северо-запад, то сможешь отправиться в путь. Как использовать компас, чтобы найти северо-запад? Тут пригодятся другие части компаса.



Хотя каждая модель имеет свои отличия, твой компас должен выглядеть примерно так, как показано на рисунке ниже. Видишь кольцо вокруг магнитной стрелки? Это *корпус компаса*, он поворачивается вместе со шкалой. На шкале есть маленькие деления, называемые градусами. Их 360. На плоском основании компаса расположена широкая стрелка. Это *стрелка направления движения.* Если тебе надо идти на северо-запад, который находится посередине между севером и западом, поверни корпус компаса так, чтобы стрелка направления движения была установлена посередине между обозначениями «С» *(«N»)* и «З»

(«W»). Теперь держи компас горизонтально и поворачивайся вместе с ним, пока не увидишь, что северный конец магнитной стрелки совпадет со *стрелкой направления компаса.* Обычно это более широкая стрелка. Магнитная стрелка и стрелка направления компаса должны указывать на север. Дважды проверь, чтобы убедиться, что это именно северный конец магнитной стрелки. Если ты в этом ошибешься и совмещенным со стрелкой направления окажется южный конец магнитной стрелки, то пойдешь в направлении противоположном тому, в котором намеревался!



Еще раз посмотри на стрелку направления движения. Теперь она должна быть направлена на северо-запад. Посмотри в ту сторону. Что ты видишь к северо-западу от себя? Есть ли там какой-нибудь ориентир? Может быть, большой камень? Или направление на северо-запад попадает в пространство между двумя высокими деревьями, которые ты можешь использовать в качестве ориентира? Направляйся прямо на выбранный тобой ориентир. Когда ты достигнешь его, остановись, снова найди ориентир на северо-западе.

Теперь ты знаешь, как пользоваться компасом. Если хочешь получить дополнительные инструкции и рекомендации по совершенствованию своих навыков, обратись в библиотеку или книжный магазин за книгами по ориентированию или посети веб-сайты по спортивному ориентированию.

ТРЕНИРОВКА. Лучший способ попрактиковаться в использовании компаса – это спрятать что-нибудь и написать инструкцию, чтобы друг мог это найти. Например: «Пройди 30 шагов на юг, поверни на юго-

восток и пройди 15 шагов, затем пройди 3 метра на восток». В поисках сокровища меняйтесь местами – используйте компас по очереди. Чем больше вы будете тренироваться, тем проще вам будет пользоваться компасом.

Как быть уверенным в том, что не собьешься с курса, когда нужно изменить направление, чтобы обойти деревья и другие препятствия на твоем пути? Заведи привычку обходить их с разных сторон. Например, при встрече с первым препятствием обходи его справа. Следующее препятствие обходи слева. Это поможет тебе двигаться по правильному курсу. Довольно странно, что большинство заблудившихся людей в конечном итоге ходят по кругу в направлении часовой стрелки. Не позволяй этому случиться с тобой!

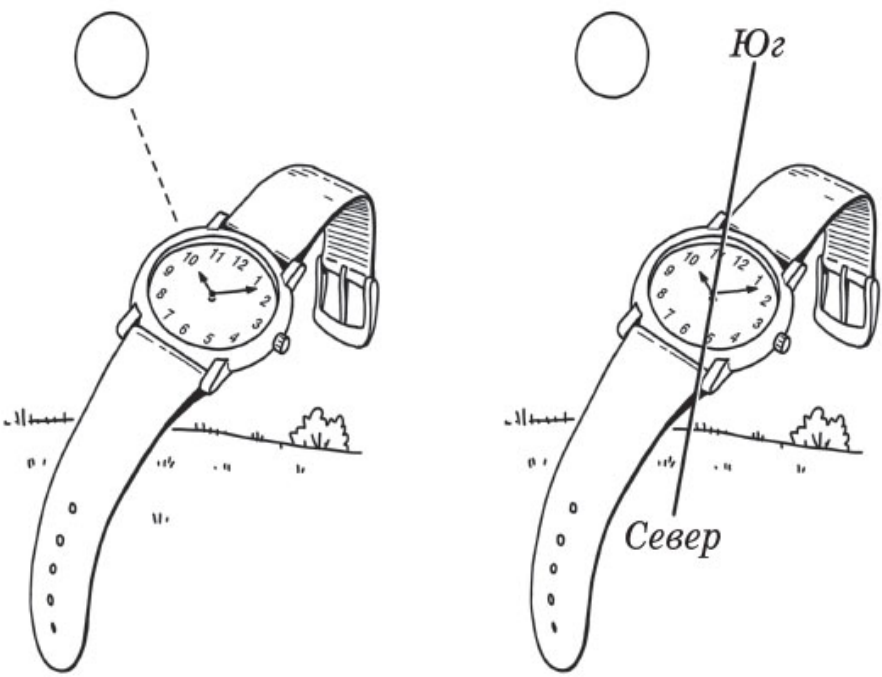
Чтобы быть уверенным в том, что твой компас работает правильно, держи его подальше от своего *GPS*-навигатора, мобильного телефона и различных металлических предметов. Дело в том, что их магнитные поля могут направлять магнитную стрелку компаса в неправильном направлении. Внутри корпуса компаса есть вязкая жидкость, которая стабилизирует магнитную стрелку, и экстремальные условия могут привести к утечке жидкости. Поэтому не наноси на него средство от насекомых и не оставляй на палящем солнце – и, конечно же, постарайся не ронять его.

Другие способы ориентирования

Что делать, если у тебя нет с собой компаса? **Не пытайся** определить направление своего движения, основываясь на старом веровании, что мох растет только на северной стороне дерева или скалы. Правда, что на северной стороне дерева обычно меньше ветвей и что мох иногда растет более плотно на этой стороне. Однако он часто *растет со всех сторон скал и деревьев,* особенно во влажных или густых лесах.

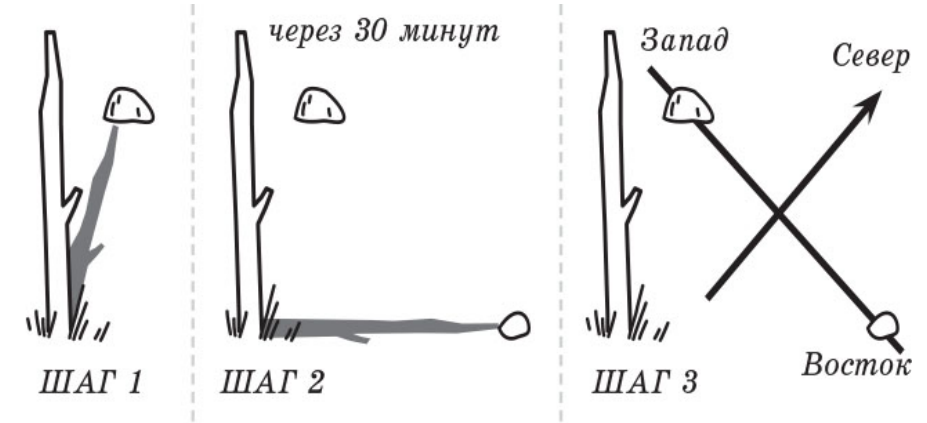
К счастью, есть несколько других способов определить направление движения. Во-первых, ты можешь использовать свои часы. Держи часы горизонтально, циферблатом вверх, и поверни так, чтобы часовая стрелка указывала на солнце.

Далее представь себе линию посередине между часовой стрелкой и 12-ю часами[18]. Это приблизительно линия север – юг. Та часть линии, которая уходит от тебя, указывает на юг.



Что делать, если у тебя нет часов или твои часы цифровые либо есть только на твоем сотовом телефоне? Если ты знаешь, сколько сейчас времени, – скажем, три часа дня, – ты можешь нарисовать часы на земле с часовой стрелкой в текущий час, направленной на солнце. Затем представь себе, что есть линия на

полпути между часовой стрелкой и тем местом, где будет 12 часов. Передняя часть этой воображаемой линии также указывает на юг.



Если ты не знаешь времени, то можешь сделать компас из палки и двух камней. На открытом месте воткни палку вертикально в землю. Отметь камнем, куда падает вершина тени от палки. Подожди примерно 30 минут, а затем отметь другим камнем, где сейчас находится вершина тени. Стань на линию, соединяющую камни. Левую ногу поставь со стороны первого камня, а правую – со стороны второго. Теперь ты смотришь на север.

Ночью ты не сможешь использовать палку или часы, чтобы сделать компас. Но вместо этого ты можешь ориентироваться по звездам. Хотя все звезды вращаются вместе с небом, Полярная звезда остается практически на одном месте, поэтому ты можешь использовать ее, чтобы выяснить, где находится север. Полярная звезда – не самая яркая звезда на небе, но ее довольно легко найти. Просто ищи большой и маленький ковши – Большую Медведицу и Малую Медведицу. Найди две звезды, которые составляют внешний край ковша созвездия Большой Медведицы. Проведи воображаемую прямую линию через эти две звезды к ручке Малой Медведицы. Эта линия укажет на Полярную звезду, которая является крайней звездой в ручке созвездия Малой Медведицы. После того, как найдешь Полярную звезду в ночном небе, положи на землю указывающую на нее палку. Отметь ее северный конец камнем. Утром, когда ты сможешь безопасно передвигаться, тебе будет понятно, как расположены стороны света и в каком направлении идти. Ночью ходить опасно – в темноте ты можешь не заметить опасность и рискуешь получить травму. Оставайся на месте и жди до утра. Тогда и отправляйся в

путь.

GPS-навигаторы[19]

Это электронные устройства, которые определяют твое местоположение по сигналам от спутников. Есть разные типы таких устройств (навигаторов). Некоторые используются в автомобилях, а другие носят с собой туристы, грибники, охотники. *GPS*-приемники также встроены во многие модели мобильных телефонов, при установке специального приложения и карт такие телефоны превращаются в полноценные навигаторы. Дорогие модели навигационных устройств имеют много функций, у менее дорогих – только несколько основных. Многие *GPS*-навигаторы указывают не только твое текущее местоположение. Ты можешь увидеть на карте навигатора, где ходил, по какому маршруту лучше добраться до указанного тобой места, сколько до него километров. Обычно в них есть также цифровой компас.

Каждый *GPS*-навигатор сообщает о твоем точном местоположении в виде набора чисел. Обычно это географические координаты твоего места – широта и долгота. Если ты делишься информацией о своем местоположении с кем-то еще, например с людьми, которые тебя ищут, назови им эти числа.

На экране твоего *GPS*-навигатора появляется карта, показывающая, где ты находишься, можно также переключиться на страницу цифрового компаса. На странице компаса большая стрелка показывает, в каком направлении ты движешься, а вращающаяся шкала автоматически перемещается в поиске севера. Чтобы найти путь домой, ты можешь использовать либо карту, либо страницу компаса. Если ты в начале путешествия отметил свою начальную точку и включил запись трека, сможешь увидеть на карте свой путь от начала до конца. Чтобы найти обратный путь, ты просто указываешь начальную точку как место назначения и следуешь по пути, показанному на карте, или сверяешься с информацией на странице компаса.

Производители *GPS*-навигаторов и навигационного программного обеспечения создают различные модели устройств и приложений, каждая со своими особенностями и сложностью использования. Начни с простой модели и узнай, как ею пользоваться. Как и для многих других дел в жизни, требуется практика. Когда ты освоишься с навигатором, он будет тебе очень полезен.

ТРЕНИРОВКА

Геокэшинг

Чтобы лучше освоить спутниковую навигацию,

ты и твои друзья можете принять участие в геокэшинге. Это охота за сокровищами, в которой используются *GPS*-навигаторы. Такие, как ты, искатели приключений во всем мире прячут на природе миллионы контейнеров, называемых тайниками. Они размещают координаты тайников в Интернете, а другие люди применяют свои *GPS*-устройства, чтобы найти их и посмотреть, что спрятано внутри. Контейнер может быть пластиковым контейнером для еды, обычной коробкой или ведром. Большинство тайников содержат журнал регистрации для записи твоего имени и даты. Многие содержат ряд предметов для обмена. Если ты берешь предмет из тайника, оставь взамен что-то другое, тоже хорошее. Теперь, когда геокэшинг стал популярным, все больше и больше людей берут стоящие предметы и оставляют негодные. Предмет, который ты добавляешь, не обязательно должен быть дорогим, но игрушечные призы из продуктовых магазинов оставь дома. Лучше возьми с собой в поиск несколько забавных предметов, приобретенных специально для тайников. Чтобы найти тайник в твоем регионе, посети веб-сайты геокэшинга, например *www.geocaching.com, geocaching.su.*

Будь осторожен, когда тянешься к тайнику. Геокэшеры часто прячут свои контейнеры в ямах, чтобы их было труднее найти и уменьшить вероятность нахождения случайными туристами. Но рядом с тайниками могут прятаться и опасные создания. Женщину в моем районе укусила гремучая змея, когда она просунула руку в яму, где находился контейнер.

GPS-навигатор – это здорово. У меня их три, и все мне нравятся. Некоторые модели навигаторов теряют связь со спутниками, когда ты находишься под покровом густого леса, в ущелье или в овраге. В таких местах запись твоего пути на карте может иметь пробелы. *GPS*-устройства довольно быстро расходуют заряд аккумулятора или батареек. Поэтому постарайся всегда носить с собой запасные. И помни – не клади компас и *GPS*-навигатор рядом друг с другом. Каждый из них будет мешать другому.

Глава 11
Что делать, если ты или кто-то из твоих спутников пострадал

Знаешь ли ты, что нужно делать, если твой брат или твоя сестра сильно ударятся при падении, а рядом не будет взрослых? А если во время прогулки с твоим лучшим другом его укусит ядовитая змея? Что бы ты сделал? Если ты сам получишь обморожение или обожжешься у костра? Ты готов к этому? Это все ситуации, в которых умение оказать первую помощь может спасти жизнь. Первая помощь требует здравого смысла и базовых знаний, позволяющих позаботиться о себе и других.

Эта книга содержит простейшую информацию о первой медицинской помощи. Она не заменит хорошего курса первой помощи, который дает вам практические инструкции по проведению сердечно-легочной реанимации, перевязке переломов рук и ног, лечению ран и многим другим видам оказания помощи пострадавшему человеку.

Узнай, есть ли в твоей школе или где-нибудь поблизости курсы первой медицинской помощи.

В предыдущих главах уже говорилось о том, что делать при укусах змей, когда ужалят или укусят насекомые, а также при связанных с неблагоприятными погодными условиями состояниях – переохлаждении и обморожении. В этой главе ты узнаешь об оказании первой помощи в других ситуациях, например, что делать при таких травмах, как порезы, ожоги и переломы костей.

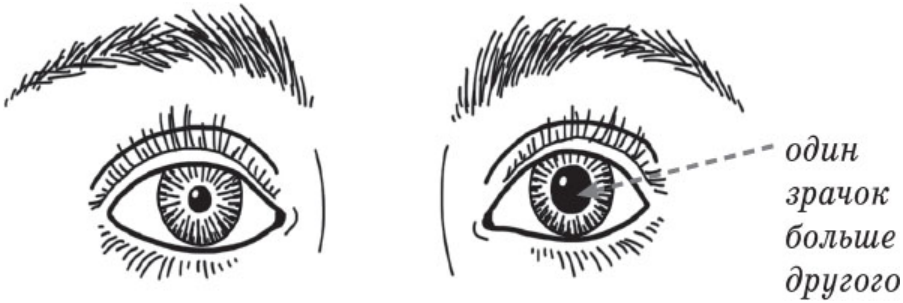
Безопасность прежде всего

Однажды я остановилась, чтобы помочь человеку, чья машина разбилась. Я сразу же начала оказывать первую помощь, совершенно забыв сделать сначала самое важное – я не проверила безопасность обстановки. Пострадавший, который все еще сидел за рулем своей машины, начал терять сознание. Его машина покатилась вперед и чуть не сбила трех пожарных! Прежде чем помогать кому-либо, ты всегда должен убедиться, что ты и другие в безопасности. Находишься на дороге, где тебя может сбить машина? Вокруг тебя туча пчел? Тебе нужно переместить себя и пострадавшего в безопасное место!

> **Никогда не перемещай людей, которые сильно ранены или без сознания, если только им не угрожает смертельная опасность в том месте, где они находятся, например в горящей машине или в холодной воде. Если ты будешь перемещать (переносить в другое место, переворачивать или просто менять положение тела) людей, у которых есть травмы шеи или спины, ты можешь навредить им – они могут остаться парализованными на всю жизнь.**

Как только убедишься, что и ты, и пострадавший человек в безопасности, позови его по имени и мягко коснись его. Если он ответит, спроси, что случилось и где болит. Если ответа не будет, то он может быть без сознания. В этом случае твой следующий шаг – это проверить его дыхание. Следи за его грудью, чтобы увидеть, движется ли она вверх и вниз, или приложи ухо к его лицу. Ты можешь почувствовать или услышать поток воздуха, выходящий из его рта или носа. Если он не дышит, тебе нужно сначала убедиться в том, что его дыхательные пути свободны, а затем начать искусственное дыхание (сердечно-легочную реанимацию). Лучший способ научиться этому – пройти соответствующие курсы и попрактиковаться на манекене. Методы сердечно-легочной реанимации для младенцев, детей и взрослых различны. Некоторые источники теперь рекомендуют не делать взрослым спасательное дыхание, а ограничиться только сжатием грудной клетки.

Если человек дышит, но ты не можешь привести его в сознание, попытайся узнать, есть ли у него повреждения шеи или спины. Иногда ты можешь определить, что у человека есть серьезная травма головы или шеи, посмотрев на его глаза, – зрачок (черный кружок) одного глаза может быть больше, чем зрачок другого глаза. Подумай также о том, что ты знаешь о травме этого человека. Если он упал с большой высоты, вполне возможно, что повреждена шея или спина, но если он просто упал на землю, где стоял, то, вероятно, такой травмы нет.



Если ты **абсолютно уверен**, что у человека нет повреждений шеи и спины, то, если можешь, положи его в *восстановительное положение,* – на боку, голова опирается на руку. Такая позиция важна, потому что пострадавшего человека может вырвать, когда он находится без сознания. Если при этом он будет лежать на спине или на животе лицом вниз, то может задохнуться. Тренируйся переводить друга в восстановительное положение, пока не освоишь это действие.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Помочь определить состояние пострадавшего человека может измерение его пульса. Пульс обнаруживается на запястье (артериальный пульс) и в передней области шеи (венный пульс). Сильный и устойчивый пульс – хороший знак. Очень слабый, но быстрый пульс – это признак того, что человек впадает в состояние шока. Чтобы знать, где измерять пульс для выяснения состояния другого человека, сначала попрактикуйся на себе.

артериальный пульс

венный пульс

Шок

Что такое шок? Это опасное состояние, которое возникает, когда органы и ткани тела не получают нужного количества поступающей к ним крови. Слабый кровоток означает, что в мозг, сердце и другие жизненно важные органы поступает недостаточное количество кислорода. Шок может возникнуть, когда человек ранен, болен или замерз. Это также может произойти при поедании ядовитого растения, укусе ядовитой змеи, обезвоживании, испуге или сильном солнечном ожоге.

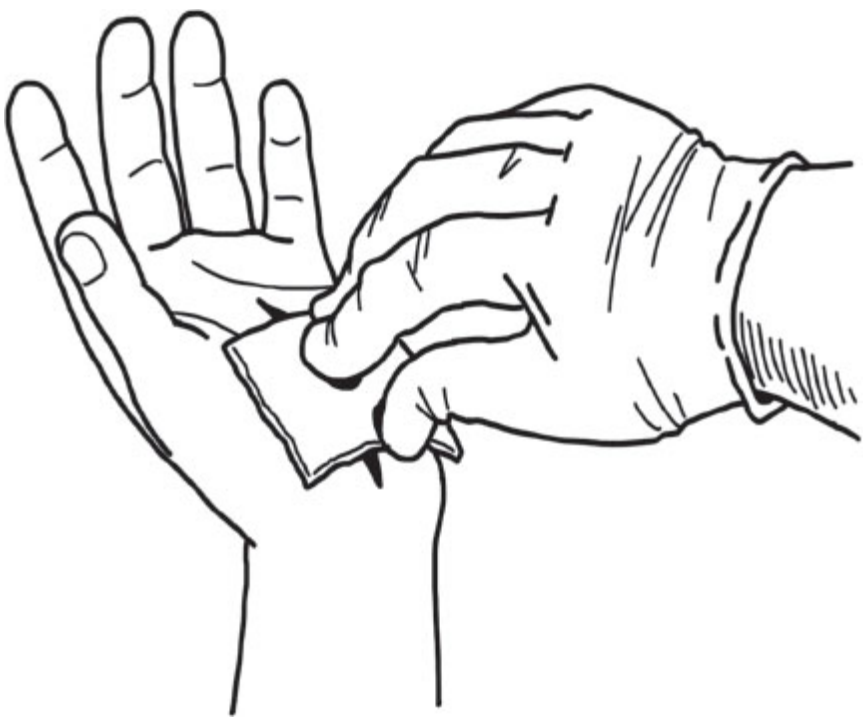
Человек, который находится в шоке, выглядит бледным, имеет прохладную, но потную кожу, дрожит и часто плохо дышит. Он может испытывать тошноту, головокружение, сухость во рту и жажду. Человек в шоке может быть в сознании и бродить. Люди в таком состоянии иногда очень беспокойны. Если ты видишь у человека признаки шока, постарайся его успокоить. Иначе его жизнь может оказаться под угрозой.

Конечно, ты должен вызвать врача к тому, кто находится в шоке. Только врач может оказать квалифицированную медицинскую помощь. Однако если вы с другом находитесь в лесу и он впадает в шок, тебе нужно на время стать врачом и лечить друга самостоятельно. Первое правило – не давать пищу и воду тому, кто находится в шоке. Если у пострадавшего нет никаких травм и если ты можешь безопасно переместить его, то подними его ноги и подопри их так, чтобы они были примерно на ступню выше его тела. И последнее: убедись, что он не мерзнет. Это не значит, что ты должен накрыть его теплым одеялом при температуре воздуха 40 градусов. В такой ситуации тебе надо затенить его или переместить в более прохладное место. И, опять же, успокаивай его. Это очень помогает.

Порезы

Когда ты обрабатываешь порез у кого-то или имеешь дело с порезом на собственном теле, надень полиэтиленовые или латексные перчатки, конечно, если есть такая возможность. Если перчаток у тебя нет, то надень на каждую руку по чистому полиэтиленовому пакету, чтобы предотвратить попадание в порез микробов с твоих рук. Хорошо также, если тебе удастся предварительно вымыть руки теплой водой с большим количеством мыла, но в дикой местности не так много кранов для мытья рук и дозаторов жидкого мыла[20].

Если порез сильно кровоточит, сильно прижми на несколько минут рану рукой в перчатке или в пакете. Затем, если у тебя есть чистый тампон из бумажных полотенец, ваты, салфеток или ткани, быстро убери руку, закрой рану тампоном и сильно прижми. Если у тебя под рукой ничего этого нет, просто прижимай рану рукой. Ты же не хочешь, чтобы из раны хлестала кровь, пока ты ищешь чистую повязку и перчатки.



Попытайся поднять кровоточащую часть тела, чтобы замедлить кровотечение, но только если это не причинит пострадавшему боль. Если у него перелом кости, то изменять его

положение не надо. Если кровь все еще течет, положи другой тампон поверх первого. Прижимай его, пока кровотечение не остановится. Если у тебя есть клейкая лента, используй ее, чтобы закрепить все тампоны на месте после того, как кровотечение остановится.

Чтобы обработать небольшой порез, промой рану чистой водой, если она у тебя есть. Если есть мыло, используй и его. Убедись, что в разрезе не осталось грязи. Нанеси на рану антисептик из аптечки первой помощи (см. *Главу 12*) и забинтуй чистой повязкой.

Помни, если кто-то пострадал, одна из лучших вещей, которые ты можешь сделать, это попытаться успокоить его. Раненые люди чувствуют себя лучше, если знают, что происходит, поэтому рассказывай пострадавшему, какое лечение ты предпринимаешь. И сам постарайся не паниковать. Твой друг рассчитывает на твою помощь, поэтому, пожалуйста, веди себя спокойно и уверенно.

Ожоги от костра и солнечные ожоги

Если ты обжегся, например, нечаянно сунув руку в костер, знай, что глубокие слои кожи под местом ожога повреждаются еще долго после того, как ты вытащишь руку из огня. Чтобы остановить повреждение, которое все еще происходит под поверхностью кожи, погрузи обожженную область в холодную воду, по крайней мере, на 20 минут. Лучше всего – это холодная, чистая проточная вода, но если у тебя нет к ней доступа, ты можешь использовать вместо нее влажную ткань. После того, как ты охладишь место ожога, покрой его чистой, свободной повязкой. Если образовались волдыри, **не прокалывай и не разрывай их.** Когда они прорвутся сами по себе, помажь открытые участки антибактериальной мазью. **Не используй** сливочное или растительное масло для смазывания ожога. Это затормозит процесс заживления. Тебе могут понадобиться обезболивающие таблетки (смотри *Главу 12* для получения информации о том, как составить аптечку первой помощи).

Те же приемы, которые ты используешь для лечения ожогов пламенем или углями костра, следует применять и для лечения солнечных ожогов. Охлаждай обожженную кожу водой, старайся не разрывать волдыри, используй мазь с антибиотиками и, при необходимости, обезболивающие препараты. Чтобы успокоить кожу, которая несильно обгорела на солнце, ты можешь использовать лосьон с алоэ вера.

Переломы и растяжения

Твои кости тоже живые, и если они ломаются, то кровоточат в окружающие их ткани. Из больших костей вытекает больше крови, чем из маленьких, поэтому вокруг перелома большой кости возникает больший отек. Сломанные кости причиняют сильную боль, пострадавшему нездоровится, и он обычно бывает испуганным. Дети могут даже впасть в шок при переломе кости. Растяжения связок тоже могут быть очень болезненными. Растяжение связок – это повреждение мышц, связок и сухожилий вокруг сустава, такого как голеностопный сустав или колено. Ты не всегда сможешь определить разницу между переломом и растяжением, поэтому уход за ними должен быть одинаков.

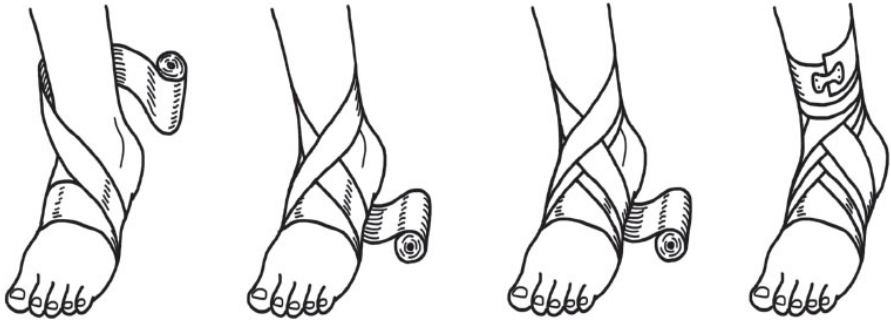
Что ты должен делать с поврежденной частью тела, где может быть растяжение или перелом? Сломанные кости сильно болят, поэтому не прикасайся к поврежденной области. Если медицинская помощь далеко, есть некоторые вещи, которые ты можешь сделать, чтобы обеспечить пострадавшему больший комфорт. Ты можешь наложить фиксирующую *шину* на поврежденную область, чтобы исключить боль и дальнейшие повреждения в результате смещения незакрепленных травмированных костей, связок или сухожилий. Для изготовления шины потребуется что-нибудь жесткое, что сможет удерживать вместе поврежденные части. Например, несколько палок, жесткие элементы рюкзака, свернутая в трубку газета, куски картона или коры дерева. (Однажды в походе я наложила на сломанную руку друга шину из двух палок, обернутых газетой и небольшим количеством клейкой ленты. Шина оказалась такой удачной, что рука пострадавшего почти не распухла во время долгой поездки в больницу.) Приложи детали шины (например палки) по обе стороны от поврежденной области, убедившись, что они заходят выше и ниже пределов травмы. Затем аккуратно закрепи шину на поврежденной конечности клейкой лентой или повязкой из ткани.

Если у тебя есть лед или прохладная влажная ткань, аккуратно приложи их на сломанную часть, чтобы уменьшить отек. Это также поможет справиться с болью. Не клади лед прямо на рану; сначала заверни его во что-нибудь, например в бандану. Обезболивающие таблетки также могут помочь пострадавшему почувствовать себя немного более комфортно.

Чтобы зафиксировать поврежденное предплечье или поврежденное запястье на месте, вместо шины ты можешь сделать повязку в виде косынки. Обычно она так и называется – *косынка*.

Используй рубашку или оторви кусок тента. Завязанная вокруг шеи косынка должна быть удобной.

А если ты повредишь голеностопный сустав? Если у тебя есть холодная вода, то поставь на некоторое время поврежденную ногу в емкость с этой водой, чтобы уменьшить отек, а затем наложи шину. Существует большое количество способов наложения шины на голеностоп. Например, ты можешь вставить стопу в свой походный ботинок, затем, чтобы сустав не двигался, перевязать его ремнем или банданой под пяткой ботинка и плотно обвязать вокруг лодыжки. Можешь таким же образом использовать клейкую ленту. Ею можно фиксировать сустав даже без ботинка – просто обмотай ею ногу в носке. Что еще можно использовать? Как насчет рукава рубашки? Или, если у тебя есть эластичный бинт, оберни его вокруг лодыжки, чтобы стабилизировать голеностопный сустав и не дать ему скручиваться.



Твоя шина должна надежно фиксировать сустав, но не должна сжимать его настолько сильно, что нарушит кровообращение.

Очень часто люди ломают себе пальцы. За годы приключений на природе я сломала почти все свои пальцы. Легко сделать шину для поврежденного пальца – просто примотай его к соседним пальцам или к маленькой палочке.

Другие медицинские проблемы

Находясь в дикой природе, ты можешь столкнуться также со следующими медицинскими проблемами.

□ **Волдыри.** Волдыри бывают у всех, особенно у туристов. Они могут быть очень болезненными. Постарайся, чтобы волдырь не лопнул, – это может привести к инфицированию открывшегося участка поврежденной кожи. Обмотай волдырь бинтом, чтобы защитить его от трения обо что-нибудь – например, о твой ботинок. Если у тебя есть аптечка первой помощи, то большой волдырь, который мешает тебе ходить, можешь безопасно проколоть. Сначала протри его, область вокруг и иглу антисептической салфеткой. Затем сделай одно или несколько небольших отверстий сбоку волдыря и слей из него жидкость. Помажь его мазью с антибиотиком, затем наложи чистую повязку или марлевый тампон. Ты можешь обмотать повязку или тампон клейкой лентой или пластырем, чтобы лучше защитить больное место.

□ **Расстройство желудка и диарея.** Проблемы с пищеварением в дикой природе вызывают не только плохое самочувствие, но и могут привести к опасному обезвоживанию. Рвота и диарея приводят к потере жидкости из организма, что в жаркую погоду может быть опасно для жизни. Успокаивающие желудок и противодиарейные лекарства являются необходимыми предметами в любой аптечке первой помощи.

□ **Носовое кровотечение.** Если у тебя идет кровь из носа, сядь и наклонись вперед так, чтобы видеть землю под собой. Зажми нос пальцами на 10 минут.

□ **Занозы.** Занозы часто приводят к проникновению в организм инфекции и должны быть по возможности удалены. Используй пинцет, чтобы вытащить из кожи конец занозы. Обязательно тяни наружу вдоль нее (в направлении противоположном тому, в котором она вошла). Продезинфицируй или промой место, где была удалена заноза. Если заноза находится под кожей, используй иглу или английскую булавку, чтобы переместить занозу в положение, удобное для вытаскивания пинцетом. Предварительно иглу или булавку надо очистить антисептической салфеткой.

□ **Наркотики и алкоголь.** Употребление наркотиков и алкоголя в дикой природе может привести к смерти, если человек заблудится и потеряется или его застигнет ненастная погода. Я знаю о нескольких случаях, когда здоровые молодые люди

умирали в ситуациях выживания, потому что они были напичканы наркотиками и запаниковали при возникновении угрозы для их жизни. Из-за наркотиков они не могли правильно оценить свое положение, составить план действий и логично мыслить. Молодые люди погибли от переохлаждения через несколько часов после того, как заблудились. Они бы наверняка выжили, если бы их ум был ясным, а не затуманенным наркотиками.

Глава 12
Составление аварийного комплекта

На протяжении всей этой книги ты читал о предметах, которые нужно взять с собой, чтобы построить укрытие, развести огонь или справиться с другими проблемами выживания. В этой главе дается краткое описание всех предметов, которые должны быть у тебя в любом походе или в любой поездке на природу. Рассказано также, зачем они тебе нужны. Многие из этих предметов стоят недорого, и их легко найти. Например, одним из самых полезных инструментов выживания является полиэтиленовый мешок для мусора. Все вместе эти предметы обычно называются аварийным комплектом. Многие вещи для твоего комплекта ты можешь приобрести уже собранными в готовые наборы для выживания, или НАЗы (носимые аварийные запасы). Они продаются в прочных герметичных упаковках. Ими торгуют специализированные и некоторые универсальные интернет-магазины, а также магазины для туристов и охотников.

Базовый аварийный комплект

Твой базовый аварийный комплект для выживания должен быть достаточно небольшим и легким, чтобы ты всегда мог носить его с собой. Он тебе не очень поможет, если будет лежать в машине или в шкафу, верно? Желательно, чтобы твой комплект включал в себя следующие необходимые для выживания предметы, большая часть которых достаточно малы и легки, чтобы поместиться в прочный полиэтиленовый пакет объемом 4–5 литров.

☐ **Туалетная бумага.** Она должна быть в верхней части твоего списка необходимых вещей. В дополнение к своему регулярному применению она является довольно хорошим ускорителем возгорания.

☐ **Мешки для мусора.** Большие прочные полиэтиленовые мешки для мусора можно использовать для создания кровли твоего укрытия, изготовления одеяла из листьев или матраса из хвои. Ты можешь проделать отверстия в дне и боковых частях мешка, чтобы получить плащ, можешь размахивать мешком яркого цвета, чтобы подать сигнал спасателям. Лучшие мешки для мусора, которые можно взять с собой, – это полиэтиленовые строительные мешки. Более прочные и долговечные строительные мешки из полипропилена не подходят для устройства кровли укрытия или изготовления плаща, поскольку обычно пропускают воду. Зато в них удобнее собирать хвою, хворост, листья и другие материалы для лагеря и укрытия, поскольку они не порвутся даже при многократном употреблении. Для сигнализации лучше подходят мусорные мешки оранжевого или красного цвета – их скорее заметят спасатели. Мешки для мусора можно приобрести в универсальных и хозяйственных магазинах либо в специализированных интернет-магазинах. Возьми с собой по крайней мере два мешка или несколько метров прочной полиэтиленовой пленки.

☐ **Свисток или пневматический горн.** Громкий свисток действительно необходим для передачи сигналов на большое расстояние. Мне нравятся свистки *«Storm»*. Они очень громкие и служат вечно. Пневматический горн (может называться также воздушным рожком, воздушным горном, туманным горном или пневматическим клаксоном) также удобен для сигнализации. Большинство из них работают на сжатом воздухе и позволят тебе подать сигнал сто или более раз.

☐ **Швейцарский армейский или другой**

многофункциональный нож. Главное – инструмент должен быть высокого качества и долговечен. Если повезет, то тебе за всю жизнь понадобятся только один или два таких инструмента. Узнай, как пользоваться ножом и как его точить. Приобретай тот, который имеет пилу.

□ **Средства для поджигания, ускорители возгорания и материалы для розжига.** Ускорители возгорания могут быть такими простыми, как листки туалетной бумаги, покрытые расплавленным парафином свечи или ватные диски, смоченные в вазелине. Есть и специальные ускорители возгорания, которые изготавливаются фабричным способом, такие как гель для розжига или магниевый брусок. Смотри *Главу 5 (страницу 74)* для получения дополнительной информации о том, что тебе можно выбрать. Из средств для поджигания ты можешь выбрать спички длительного горения (охотничьи спички), которые зажигаются даже во влажном состоянии, и надежные дешевые одноразовые зажигалки. Возьми с собой и то и другое. Если есть возможность, приобрети магниевое огниво. Ты также можешь взять с собой свой собственный трут (материал для розжига): стальную вату, измельченную бумагу, вощеную бумагу или палочки из смолистого дерева. Хранить все эти принадлежности ты можешь в небольшом водонепроницаемом контейнере или в герметичном полиэтиленовом пакете с многоразовым замком или с зажимом.

□ **Сухое питание.** Пища дает тебе энергию, улучшает настроение и держит тебя в форме. Выбирай высококалорийные продукты, которые долго не портятся. Обезвоженные или сублимированные блюда легки и просты в приготовлении, если есть возможность вскипятить воду. Такие продукты можно приобрести во многих продуктовых, универсальных или интернет-магазинах. Готовые к употреблению сухие пайки также являются отличным выбором (подробнее смотри *Главу 9*). Их можно купить в магазинах для туристов, охотников, рыбаков и военных, а также в специализированных магазинах сухого питания. Ты можешь взять с собой также запечатанные герметичные пакеты с вяленым мясом, арахисом, брикетами спрессованной пищи (аварийными сухими пайками) или шоколадными батончиками с арахисом. Специальные аварийные сухие пайки, которые дают тебе полный дневной запас калорий в одном брикете, также можно приобрести в спортивных, туристических и других магазинах.

□ **Фонарик и химические источники света.** Маленький ручной фонарик или налобный фонарь – это еще одна важная вещь в твоем комплекте. Налобный фонарь особенно полезен,

потому что не занимает руки – ты можешь носить материалы для укрытия, добывать дрова и выполнять другие действия, не держа фонарик в руке. Всегда бери с собой дополнительный комплект батареек для твоего фонаря. В дополнение к ручному или налобному фонарику полезно иметь при себе несколько химических источников света в виде светящихся палочек. Они недороги и удобны для освещения твоего укрытия или лагеря. Согни и встряхни их, а затем повесь там, где требуется ночное освещение.

□ **Таблетки для обеззараживания воды.** Они бывают в основном двух типов – с йодом или с хлором. Чтобы получить чистую воду, добавь к литру воды в бутылке таблетку любого из этих типов. Встряхни бутылку для перемешивания образовавшегося раствора и оставь на время, указанное на упаковке таблеток. Таблетки с йодом особенно эффективны, но имеют неприятный привкус. Поэтому после того, как вода будет очищена, ты можешь добавить порошок витамина С или другие добавки, чтобы улучшить аромат воды. Оба вида таблеток доступны в большинстве магазинов туристических и спортивных товаров. Их следует заменять каждый год или примерно через неделю после вскрытия упаковки. Если таблетки меняют цвет, выбрось их.

□ **Свечи.** Каждый, кто собирается в дикую местность, должен брать с собой хотя бы одну маленькую свечу. Свечи могут обогреть снежное укрытие, обеспечить свет и помочь разжечь огонь.

□ **Бандана.** Эта большая косынка имеет много применений. Она поможет защитить твою голову от солнца или рот от пыли, профильтровать воду или наложить шину на поврежденный голеностопный сустав. Возьми с собой хотя бы одну.

□ **Веревки и шнуры.** Они помогут сделать укрытие или подвесить еду подальше от медведей. Ты можешь найти прочный шнур (известный как паракорд 550) в магазинах туристических и спортивных товаров или в интернет-магазинах. Он невероятно прочный и легкий. Если у тебя нет шнура или веревки, помни, что на твоей обуви есть шнурки.

□ **Тент или спасательное покрывало.** Поищи спасательное покрывало (часто называется изотермическим спасательным покрывалом). Оно легкое и намного превосходит обычный тент, когда речь идет о том, чтобы сохранить твое тело в тепле или защитить от жары. Ты можешь купить небольшие спасательные покрывала, которые помещаются в твоей ладони. Либо, для большего комфорта, можно приобрести бивуачный мешок из того же материала. Такие мешки почти ничего не весят и могут быть

использованы в качестве спального мешка в теплую погоду либо как оболочка для спального мешка в прохладную погоду. Из некоторых бивуачных мешков можно сделать полноценный тент или пончо от дождя, другие очень похожи на тент-трубу и фактически представляют собой небольшую низкую каркасную палатку. У меня есть двухместный бивуачный мешок, и мы с собакой забираемся в него вместе. Если тебя ожидает холодная погода, то бери с собой по крайней мере два тента или два спасательных покрывала. Ты можешь одним из них накрыть свое убежище, а в другой завернуться сам. Если у тебя есть бивуачный мешок, то в тех же целях помимо него возьми еще тент или спасательное покрывало. Магазины спортивных и туристических товаров продают все виды тентов, спасательных одеял и бивуачных мешков для использования на природе. Цена этих изделий очень сильно зависит от свойств и качества использованных в них материалов. Самым дешевым вариантом будет тонкий (60 грамм на квадратный метр) тент тарпаулин размером 3×3 или 3×4 метра. Он будет весить меньше килограмма, хотя займет довольно много места. Поэтому его лучше не класть внутрь рюкзака, а пристегивать в свернутом виде снаружи него.

☐ **Бутылки для питьевой воды.** Всегда носи с собой по крайней мере две пластиковые литровые бутылки для воды – полные, конечно. Если в походе тебе надо будет пополнить запас воды, то такой объем как раз подходит для использования обеззараживающей таблетки. Используй только свежеизготовленные пластиковые бутылки, в состав которых не входит вредное для здоровья соединение бисфенол А.

☐ **Металлическая кружка или армейский котелок.** Металлические походные кружки предназначены как для питья, так и для приготовления пищи. В них можно кипятить воду[21]. Обычно у походных кружек есть ручки, которые складываются или снимаются, чтобы сэкономить занимаемый ими объем в твоем багаже. Они легкие и помещаются даже в твой городской рюкзачок. Немного больший объем занимает армейский котелок, у которого есть складывающаяся ручка и крышка, тоже со складывающейся ручкой. Такой котелок намного более функционален, чем кружка. В нем удобнее кипятить воду, можно даже приготовить первые и вторые блюда, на крышке можно жарить. Пить воду удобно как из самого котелка, так и из его крышки. Чтобы сэкономить место в твоем рюкзаке, помести в котелок пакетик с мелочами из твоего аварийного комплекта. Туристические кружки и армейские котелки продаются во многих магазинах для туристов и охотников.

☐ **Компас и топографическая карта.** При выборе компаса приобрети тот, который имеет пластиковый корпус и зеркало. Заранее научись им пользоваться, чтобы не терять время на его освоение, если заблудишься и потеряешься на природе. Без карты местности компас становится менее полезным для поиска пути домой. Не забудь защитить свою карту от грязи и непогоды.

☐ **Сигнальное зеркало (гелиограф).** Если ты не знаешь, как пользоваться компасом, то возьми с собой хотя бы маленькое зеркальце для сигнализации. Свет, отраженный сигнальным зеркалом, легко увидеть с расстояния более 15 километров, а в подходящих условиях – до 80 километров. Прежде чем отправишься на природу, потренируйся правильно использовать свое сигнальное зеркало. Сигнальные зеркала можно приобрести во многих магазинах спортивных товаров и товаров для активного отдыха.

☐ **Полиэтиленовые пакеты.** Есть полиэтиленовые пакеты с многоразовым замком (обычно они предназначены для хранения продуктов питания), и есть пакеты, которые для обеспечения герметичности надо чем-то затягивать, например кольцевой резинкой, кухонным зажимом или зажимом-закруткой. Полиэтиленовые пакеты имеют очень много применений. Ты можешь носить в них воду или сохранять в них сухими свои принадлежности для разведения костра. Такие пакеты защитят от дождя, снега и грязи твои карты, телефон, *GPS*-навигатор и другие вещи. Ты можешь ловить ими мелкую рыбу, держать в них ноги в носках или свою обувь для сохранения ног в сухости. Их можно использовать для того, чтобы растопить снег на солнце или сделать солнечный дистиллятор. Небольшие полиэтиленовые пакеты легко превращаются в водонепроницаемые рукавицы, а большие могут вместить все твое снаряжение для выживания, из них можно делать защищающие от дождя головные уборы. Возьми с собой по крайней мере два небольших и два объемом около 5 литров герметичных пакета с многоразовыми замками. Также пригодятся несколько зажимов-закруток, которые можно использовать не только для герметизации в случае, если замки пакетов повредятся, но и для крепления пакетов к другим предметам, таким как ветви деревьев, когда будешь делать из них солнечный дистиллятор.

☐ **Запасная пара носков.** Запасная пара сухих носков может стать спасительной, если ты промочишь ноги. Носки весят очень мало, и у них есть много других применений. Ты можешь использовать их вместо варежек, чтобы согреть руки или держать горячую металлическую кружку с кофе либо чаем, а также другие горячие предметы. При этом будь осторожен с синтетическими

носками – при сильном нагреве, например, если схватишь ими уголек из костра, они могут оплавиться, стать жесткими и бесполезными.

☐ **Мобильный телефон или отдельный *GPS*-навигатор.** У тебя есть мобильный телефон? Прежде чем отправляться на природу, скачай карты местности, куда собираешься пойти. Когда выйдешь в поход, обязательно включи функцию определения местоположения (геолокацию) и запись трека. Даже если в глуши нет телефонной связи, ты сможешь узнать, где находишься, и увидеть путь, по которому шел. Это позволит тебе быстрее вернуться домой. Все больше и больше детей имеют телефоны с *GPS* или отдельные *GPS*-навигаторы и другие *GPS*-устройства. Если тебе посчастливилось обладать каким-нибудь из них, то чаще практикуйся в использовании *GPS* во время прогулок. Обязательно положи в свой аварийный комплект запасные батарейки или аккумуляторы. Если в твоем устройстве несменный аккумулятор, то возьми внешние аккумуляторы большой емкости (желательно не менее 5000 миллиампер-часов) и проводок для зарядки устройства. Когда «сядет» встроенный аккумулятор, ты сможешь зарядить его, подключив проводком к устройству внешний аккумулятор.

☐ **Клейкая лента (скотч).** Есть разные виды клейких лент. Более прочные – армированные скотчи. Обычно они серебристые или серые. Клейкой лентой можно соединить вместе два тента или мусорных мешка, починить обувь или порванную куртку, прикрепить тент к камню, изолировать ручку горячей чашки и наложить шину на поврежденный сустав. Небольшие рулоны клейкой ленты, имеющиеся в хозяйственных магазинах, просто идеально подходят для туристов.

☐ **Английские булавки.** Они почти не занимают места, но могут пригодиться. Такими булавками ты можешь закрепить тент, мусорный пакет или медицинскую повязку, чтобы закрыть вход в твое укрытие, и многие другие вещи. Возьми с собой четыре или пять английских булавок.

☐ **Аптечка.** Твой аварийный комплект обязательно должен включать в себя аптечку первой помощи для чрезвычайных ситуаций. В следующем разделе будет рассказано о том, что в ней должно быть.

☐ **Средство от кровососущих насекомых и клещей, накомарник.** Носи с собой средство, разработанное для отпугивания и уничтожения комаров, клещей и других кровососущих. Средства, содержащие синтетический или природный перметрин (природный перметрин производится из измельченных цветов пиретрума – растения, похожего на

ромашку) предназначены для распыления только на одежду. Их нельзя наносить на открытую кожу. Такие составы будут защищать тебя несколько дней. Средства, которые только отпугивают, но не уничтожают кровососущую братию, называются репеллентами. Репелленты, содержащие химическое вещество, которое сокращенно называется ДЭТА, предназначены для нанесения на кожу. Эти средства будут действовать всего несколько часов. Многие врачи рекомендуют детям использовать репелленты с низким содержанием ДЭТА (не более 20 %), их защитное действие длится от двух до четырех часов. Безопасный природный репеллент – масло лимонного эвкалипта, которое, как было доказано, работает так же хорошо, как ДЭТА. Оно обеспечивает защиту примерно в течение двух часов. Не рекомендуется для детей в возрасте до трех лет. Накомарник с хорошей противомоскитной сеткой поможет защитить твои лицо, шею и голову от всех летающих кровососов.

□ **Головной убор, солнцезащитные очки и перчатки.** В холодную погоду зимняя шапка необходима для защиты от обморожения и переохлаждения. Шерсть или флис удержат тепло и защитят твою голову и уши от холода. Лучше всего, конечно, шапка-ушанка, флисовые и вязанные из шерсти шапки сильно продуваются ветром, что в холодную, ветреную погоду грозит тебе большими проблемами со здоровьем. Поэтому, если уж приобретаешь флисовую или шерстяную спортивную шапку, то найди такую, которая имеет специальный ветрозащитный слой. Легкая широкополая шляпа затенит голову и глаза, предотвратит перегрев в жаркую погоду. Солнцезащитные очки защищают твои глаза от вредного действия ультрафиолетовых лучей, как летом, так и зимой. Не все солнцезащитные очки обладают этим свойством, некоторые просто затемняют вид. Проверяй характеристики очков перед покупкой. Солнцезащитные очки защищают также твои глаза от веток и прямого попадания пыли. Солнцезащитные очки и специальные защитные очки (они прикрывают глаза не только спереди, но и с боков) помогут предохранить глаза от травм, когда ты продираешься через лесные заросли. В сумерки и в ненастную погоду, когда плохо видны направленные в глаза острые ветки, такие очки также обеспечат безопасность твоих глаз. Моему соседу Нику, пожарному, во время работы в сумерках в глухом лесу острая ветка проткнула глаз. Теперь многие пожарные и члены спасательно-поисковых команд, когда работают в лесу, носят защитные очки. Наконец, пара перчаток защитит твои руки от укусов насекомых во время сбора дров, позволит тебе держать горячую кружку и согреть пальцы. Следующая группа предметов

не так важна, как предыдущая, но они также полезны и достаточно малы, что позволяет положить их в рюкзак и не занять много места.

☐ **Бумага, ручка или маркер.** Блокнот и ручка или маркер с не смываемыми водой чернилами достойны места в твоем рюкзаке. Если тебе понадобится сообщить о своем пути людям, которые тебя ищут, ты можешь написать записку и оставить ее на тропе. На случай дождя и ветра положи записку в полиэтиленовый пакет и прижми камнями или палками. Бумагу ты можешь использовать и для разведения костра. Мне нравятся маркеры *«Sharpie»*.

☐ **Маркировочная лента.** Яркая маркировочная лента – отличный инструмент для сигнализации и обозначения твоего маршрута. Маркировочная лента продается в некоторых хозяйственных и интернет-магазинах.

☐ **Порошковый витамин С, фруктовое желе или мармелад.** Витамин С можно добавлять в воду, чтобы убрать вкус обеззараживающих таблеток с йодом, либо просто для поддержания сил. Мало того что желе и мармелад можно есть, их яркие цвета можно использовать для подачи сигнала спасателям на заснеженной поверхности.

☐ **Одноразовые фильтры для кофеварки.** Фильтры для процеживания кофе весят очень мало. Их можно использовать для фильтрации (но не для обеззараживания) воды или для разжигания костра.

☐ **Одноразовые грелки.** Грелки с химическим источником энергии пригодятся в морозную погоду. Носи с собой штуки четыре или пять и заменяй их каждые шесть месяцев. Это несколько больше, чем тебе нужно, но я обнаружила, что некоторые из грелок в нужный момент не работают, в то время как другие все еще хороши и после нескольких лет хранения. Маленькие грелки отлично подходят для обуви и перчаток, а те, что с клейкой подкладкой, можно прикрепить к любой части твоего тела, которая нуждается в тепле, например к ногам или под мышками. Одноразовые грелки различных размеров продаются в магазинах туристического снаряжения и некоторых интернет-магазинах.

☐ **Аварийный тент-труба.** Одноместный тент-труба – еще одна очень удобная и заслуживающая места в твоем снаряжении вещь. Аварийный тент-труба – это небольшая легкая палатка с растяжками (дополнительная информация есть на *странице 36*). Ты растягиваешь верх между двумя деревьями, большими камнями или кустами, закрепляешь низ камнями, ветками или колышками. Готово! У тебя есть водонепроницаемая палатка,

которую можно использовать саму по себе либо соорудить над ней укрытие из веток (смотри *Главу 2*). А еще в сложенном состоянии аварийный тент-труба занимает очень мало места. Приобретается в туристических магазинах и некоторых интернет-магазинах.

☐ **Часы.** Часы подскажут тебе, как долго ты шел, сколько времени осталось до восхода или захода солнца и вообще помогут ориентироваться во времени. Часы со стрелками послужат заменой компасу, если ты его не взял с собой (смотри *Главу 10, страницу 163*). Выбирай водонепроницаемые часы. В магазинах туристического снаряжения есть часы со встроенными компасами.

☐ **Леска, рыболовные крючки и блесны.** Леску можешь обмотать вокруг небольшого куска сложенного картона и воткнуть в него несколько крючков и одну-две небольших блесны.

☐ **Баллончик с перцовым спреем против медведей и колокольчики.** Перцовый баллончик, предназначенный для отпугивания медведей и других опасных животных, рекомендуется использовать в местностях, где обитают эти звери. Чтобы сдерживать нападение, он специально рассчитан для распыления на большое расстояние. Не покупай маленькие баллончики, сделанные для защиты от людей, они не в состоянии выполнить эту работу. Перцовые баллончики можно приобрести в охотничьих, оружейных и туристических магазинах. Можешь поискать небольшие колокольчики, например рыбацкие колокольчики для ловли на донку, чтобы прикрепить их к ошейнику твоей собаки и к своей одежде или к рюкзаку. Они предупреждают медведей о том, что в лесу есть человек.

Аптечка первой помощи

Пока ты не доберешься до врача, наличие у тебя аптечки первой помощи очень важно. Она необходима при наиболее часто встречающихся травмах, которые ты и твои друзья можете получить в дикой природе. В состав аптечки входят предметы, которые обычно можно купить в ближайшей аптеке.

☐ **Одноразовые перчатки.** При прикосновении к ранам, ожогам или к биологическим жидкостям (слизи, крови, гною, лимфе…) надевай перчатки. Это предохранит тебя от заболеваний и поможет предотвратить заражение раны или ожога.

☐ **Бинт и марлевые салфетки.** Салфетки необходимы для предварительной очистки ран перед использованием антисептических салфеток. Бинтами перевязывают раны и другие повреждения.

☐ **Антисептические салфетки.** Они поставляются в маленьких пакетах и используются для очистки ран перед перевязкой. Некоторые из них содержат спирт и «пекут», применение других безболезненно.

☐ **Мазь с антибиотиком.** Очень важно наложить такую мазь на рану, чтобы предохранить ее от заражения. Мазь не «печет», выпускается в тюбиках.

☐ **Бактерицидный лейкопластырь.** Бактерицидные пластыри служат для того, чтобы накладывать их на небольшие раны. Они защищают раны от загрязнения и проникновения инфекции. Положи в аптечку пластыри различных размеров и форм.

☐ **Лейкопластырь в рулоне или специальные стерильные полоски на операционные швы.** Это небольшие прочные клейкие полоски, которые будут стягивать края глубоких порезов и останавливать кровотечение. Стяни края пореза и зафиксируй полосками поперек него. Вместо таких полосок можно использовать отрезки «дышащего» лейкопластыря в рулоне. В условиях, когда у тебя не будет ножниц или ножа, лучше подойдет такой рулонный пластырь, который можно порвать руками.

☐ **Небольшой рулон эластичного бинта.** Используется для обертывания поврежденных суставов, таких как голеностопный и запястье.

☐ **Дезинфицирующее средство для рук.**

☐ **Гидрокортизоновая мазь.** Используй мазь или крем для

лечения зуда, покраснения, отека и боли от укусов насекомых и подобных кожных реакций.

☐ **Антигистаминные средства и шприц-тюбик «ЭпиПен».** Многие люди носят с собой антигистаминный препарат «Димедрол» (дифенгидрамин), который останавливает аллергические реакции, например вызванные укусами пчел или муравьев. «Димедрол» вызывает у большинства людей сонливость, но он может спасти от нежелательных последствий укуса. Он помогает даже собакам, которые были ужалены пчелами. Очень маленькой собаке нужна только четверть таблетки, собаке среднего размера – половина таблетки, а большой собаке – целая таблетка. Поговори с родителями о том, что надо положить несколько таблеток в аптечку первой помощи. Кроме того, если у тебя или у кого-то из твоих близких есть сильная аллергия на пчелиные укусы, посоветуйся с врачом, можно ли взять с собой «ЭпиПен», который является экстренным средством лечения тяжелых аллергических реакций.

☐ **Противодиарейные и успокаивающие желудок лекарства.**

☐ **Обезболивающие таблетки.** Несколько обезболивающих таблеток могут быть очень полезны в случае травмы, такой как перелом или ожог. Однако детям и подросткам с вирусными заболеваниями не следует принимать «Аспирин» – он может вызвать синдром Рея, который является редким, но серьезным заболеванием. Лучшим выбором для твоей аптечки первой помощи являются другие обезболивающие: «Ибупрофен» («Адвил», «Мотрин» и другие), «Напроксен» («Алив») или «Ацетаминофен» («Тайленол» и другие). Поговори с родителями о выборе обезболивающего лекарства, которое лучше всего подходит именно тебе.

☐ **Медицинская косынка.** Ты можете купить медицинскую косынку с английскими булавками для ее прикрепления, чтобы подготовиться к возможной травме руки. Ее также можно использовать для фиксации голеностопного сустава, если плотно обвязать вокруг стопы и лодыжки.

☐ **Пинцет.** Занозы – распространенная проблема, и их часто трудно удалить без пинцета. Пинцет также удобен для удаления клещей.

☐ **Игла.** Для удаления заноз, которые засели под кожей.

☐ **Лосьон с алоэ вера.** Этот растительный лосьон успокаивает обгоревшую на солнце кожу.

Автомобильный аварийный комплект

Автомобиль каждой семьи должен содержать аварийный комплект (часто называется также носимым аварийным запасом – НАЗ) на тот случай, если люди окажутся в затруднительном положении или столкнутся со стихийным бедствием либо с другой опасной ситуацией. Это может быть никогда и не произойдет, но вы всегда должны быть готовы к чрезвычайной ситуации. Отлично подойдут для вашего комплекта аварийные сухие пайки в виде брикетов.

Они будут поддерживать ваши силы в течение нескольких недель и могут храниться годами. Несколько одеял или спальников, несколько фальшфейеров и запас воды всегда должны быть в автомобиле, даже если вы живете в городе. Есть комплекты (наборы) в прочном герметичном контейнере, которые можно приобрести в магазинах, а можно и самим собрать собственный комплект.

> **ТРЕНИРОВКА. На большом семейном совете решите, что должно быть в вашем автомобильном аварийном комплекте, и соберите его. Возможно, у вас в доме или в гараже уже есть некоторые необходимые предметы, другие можете купить. Ваш комплект должен соответствовать размеру семьи, географическому региону (горы, пустыня или город), сезону и местным опасностям. Например, если вы живете в северных областях и путешествуете зимой, то ваш комплект будет сильно отличаться от того, который должен быть у людей, живущих на юге и путешествующих летом. Кроме того, обсудите всей семьей возможные чрезвычайные ситуации в вашем регионе. Составьте план действий и назначьте место встречи семьи.**

Ваш автомобильный аварийный комплект может включать в себя следующие вещи:

☐ **Мобильный телефон и зарядное устройство к нему (автомобильное и сетевое).**

☐ **Одеяла.**

☐ **Теплую одежду (наличие сухой смены одежды может стать спасением в холодную погоду).**

☐ **Запас питьевой воды – литров 10 бутилированной.**

☐ **Фальшфейеры (для обеспечения безопасности**

движения на дороге, а также для разжигания костра, для сигнализации и обогрева).

☐ **Фонарик и запасные батарейки к нему.**

☐ **Запаску (запасное колесо) и инструменты (перед отъездом убедитесь, что шина запаски не спущена).**

☐ **Непортящиеся продукты питания, такие как аварийные сухие пайки.**

☐ **Туалетную бумагу.**

☐ **Аптечку первой помощи (смотри предыдущий раздел).**

☐ **Тент.**

☐ **Небольшую лопату (для откапывания автомобиля, застрявшего в снегу или в грязи, или для рытья траншеи под автомобилем в жару, чтобы обеспечить прохладу в безлесной местности).**

☐ **Клейкую ленту.**

В зависимости от сезона и региона, где вы живете, ваш автомобильный аварийный комплект может включать в себя также и другие предметы:

☐ **Противомоскитную сетку (закрепленная на окнах вашего автомобиля, она может спасти вас от летающих кровососущих насекомых в жаркую погоду).**

☐ **Затеняющую сетку (используемую садоводами и огородниками для затенения растений).** Наиболее эффективна лавсановая светоотражающая ткань-сетка. Если вам придется вынужденно остановиться под палящим солнцем, то накинутая на крышу автомобиля затеняющая сетка – это прекрасный способ отразить от него большую часть солнечного света и тепла.

☐ **Спальные мешки (рекомендуется для зимних путешествий, так как одеял может не хватить при сильном морозе).**

☐ **Небольшой мешок щебенки или наполнителя для кошачьего туалета** (чтобы помочь вытащить свой автомобиль из снега или грязи. Для увеличения сцепления шин с поверхностью вы также можете использовать напольные коврики вашего автомобиля).

Об авторе

ДЕНИЗ ЛОНГ – лицензированный частный детектив, сертифицированный криминальный аналитик и преподаватель курсов выживания в дикой природе для детей. Бывший поисково-спасательный волонтер, она продолжает тренировать немецких овчарок.

notes

Примечания

1

Далее обращение к читателю последует только в мужском роде, но адресовано оно в равной степени как мальчикам, так и девочкам. – *Примеч. ред. перевода.*

2

Выбленка – это веревочная ступенька, привязанная таким узлом к канатам (вантам), которые удерживают мачту на корабле. По ступенькам этой веревочной лестницы матросы могут подниматься на мачту. – *Примеч. ред. перевода.*

3

Кружки с двойными стенками (термокружки) для этого не подходят. – *Примеч. ред. перевода.*

4

Если у тебя нет свистка, но ты умеешь громко свистеть, то дай знать о себе свистом. Громкий свист слышен дальше, чем крик. Научиться громкому свисту (желательно без использования пальцев) можно у тех, кто уже умеет так свистеть. – *Примеч. ред. перевода.*

5

Часто и материал для розжига, и материал для растопки, и ускоритель возгорания называют одним словом – **растопка**. – *Примеч. ред. перевода.*

6

Подавать дополнительный воздух к запалу, и к костру вообще, удобней и эффективней помахиванием каким-нибудь плоским предметом, например крышкой котелка, козырьком кепки или бейсболки. Если ничего другого нет, то пучком сложенных веником зеленых веток с листьями. – *Примеч. ред. перевода.*

7

Это, пожалуй, самый известный и самый распространенный способ разведения костра, но далеко не самый эффективный. Лучше сразу уложить весь материал первой закладки в такой последовательности: запал, растопка, ветки, поленья или даже бревна. Еще лучше, если это все будет находиться на основании из поленьев (не обязательно полностью сухих), уложенных вдоль направления ветра. Оставь доступ к запалу со стороны ветра. Если есть сыроватые дрова, сразу уложи их вокруг этой конструкции для просушки. Подожги запал, проследи, чтобы пламя занялось, и можешь заняться другими делами. Периодически поглядывай на костер – не пора ли подбросить дровишек. Любой костер становится «зрелым» только тогда, когда в нижнем слое образуются красные угли. После этого в него можно подбрасывать и не полностью сухие дрова. – *Примеч. ред. перевода.*

8

В России пумы не водятся. Здесь речь идет о Соединенных Штатах Америки (США), где живет автор этой книги. – *Примеч. ред. перевода.*

9

В России пумы не водятся. Здесь речь идет о Соединенных Штатах Америки (США), где живет автор этой книги. – *Примеч. ред. перевода.*

10

Бурый медведь – типичный крупный обитатель лесной зоны России. Предпочитает чащи больших лесных массивов и близость рек, озер и других источников воды. Небольшое число медведей есть даже в областях таких крупных городов, как Москва и Санкт-Петербург, – в Московской и Ленинградской. Из близких к Москве областей больше всего медведей в Тверской области, далее идут Ярославская и Смоленская области. – *Примеч. ред. перевода.*

11

Например, боррелиозом из-за укусов клещей в России ежегодно заражаются от 7000 до 10 000 человек. – *Примеч. ред. перевода.*

12

Регионы обитания скорпионов в России – Дагестан, Южная Осетия, Нижнее Поволжье, побережье Черного моря. Отдельный вид скорпионов обитает в Крыму, их укус менее опасен, чем укусы других видов скорпионов. – *Примеч. ред. перевода.*

13

Энтомолог Павел Иустинович Мариковский в своей книге «Черная вдова» рекомендовал сразу же после укуса каракурта (не позже 2–3 минут) прижечь место укуса разгорающейся головкой спички: «Головка одной спички, приложенная к месту укуса и подожженная другой горящей спичкой, вызывает небольшой ограниченный и безопасный ожог. Он предохраняет <…> от заболевания. Спички имеются почти всегда при себе. Этот способ доступен каждому, и поэтому особенно ценен, так как укусы каракуртом происходят чаще всего в глухой местности, вдали от населенных пунктов и медицинской помощи». – *Примеч. ред. перевода.*

14

На самом деле все зависит от ситуации. Например, если есть возможность развести костер и необходимость поскорее согреться или просушиться, то лучше быть одетым в верхнюю одежду из хлопка, поскольку она не так сильно прожигается искрами и не оплавляется. Поэтому в хлопковой одежде можно расположиться ближе к костру и, соответственно, быстрее согреться. То же относится и к сушке снятой с себя одежды. Продираться сквозь чащу также лучше в верхней хлопковой одежде, – в синтетической можешь остаться в одних лохмотьях – она быстро порвется. – *Примеч. ред. перевода.*

15

Для русскоязычного издания информация взята с сайта *https://www.gismeteo.ru/news/klimat/31960-vy-znali-chto-mozhno-uznat-temperaturu-po-strekotaniyu-sverchka/*. В США температуру измеряют в градусах Фаренгейта, поэтому у них другая формула пересчета количества стрекотаний сверчка в значение температуры. – *Примеч. ред. перевода.*

16

GPS – это первые буквы английских слов *Global Positioning System* – глобальная система позиционирования, которая обеспечивается целым «роем» специальных навигационных спутников. Когда говорят о спутниковой навигации (системе глобального позиционирования), то для краткости называют ее просто *GPS,* хотя помимо *GPS* существуют и другие системы спутниковой навигации, например ГЛОНАСС, *Beidou, Galileo* со своими «роями» навигационных спутников. Современные приемники сигналов навигационных спутников (спутниковые навигаторы), которые установлены и в смартфонах, обычно принимают сигналы всех систем, что повышает точность определения положения. – *Примеч. ред. перевода.*

17

Если бы дети обратили внимание на то, что при поиске места для рыбалки озеро находилось справа от них, то не заблудились бы и без компаса. Возвращаться надо было бы так, чтобы озеро оставалось слева. В незнакомой местности всегда нужно быть внимательным и запоминать ориентиры, которые сможешь узнать на обратном пути. – *Примеч. ред. перевода.*

В этом методе подразумевается, что солнце находится на юге, когда твои часы показывают полдень – 12 часов. Однако это почти всегда не так. В каждом месте на земле солнце будет на юге в 12 часов по «своему собственному» времени. Это время отличается от показаний твоих наручных часов (и часов в твоем телефоне). В некоторых местах это отличие может превышать 1 час и более. – *Примеч. ред. перевода.*

19

Смотри примечание о GPS. – *Примеч. ред. перевода.*

Предварительно «вымыть руки» на природе можно, например, хвоей сосны или ели. Сильно разотри руками хвою (желательно молодую) до появления небольшого количества сока. Он обладает дезинфицирующими свойствами. Можно также использовать свежие зеленые листья многих деревьев и большинство трав. Для чистки рук отлично подходит мох, например кукушкин лен, сфагнум. – *Примеч. ред. перевода.*

21

Кружки с двойными стенками (термокружки) для этого не подходят. – *Примеч. ред. перевода.*